عبدالعزيز بن ثاني

أسطوري

هل للأساطير أسرار لم تكشف بعد!

الكتاب: **أسطوري - هل للأساطير أسرار لم تكشف بعد!**

المؤلف: **عبدالعزيز بن ثاني**

التصنيف: **تنمية ذاتية**

الناشر: **دار مدارك للنشر**

الطبعة الأولى: مايو(آيار) 2014

الرقم الدولى المتسلسل للكتاب: ISBN: 978 - 9948 - 496 - -

طبعت في مطابع المتحدة للطباعة والنشر United Printing & Publishing

مصصمة الغلاف: **مدى مياجان**



الكتاب متوفر على الإنترنت:

مكتبة ورقات

www.warqat.com



www.mdrek.com - read@mdrek.com

دبي:

Dubai:

مجمع الذهب والألماس،شارع الشيخ زايد ،دبي– إ.ع.م.

Gold and Daimond park , Sheikh Zayed Road, Dubai, UAE.

P.O.Box: 333577 Dubai – UAE Tel.: 00971 4 380 4774 Fax: 00971 4 380 5977

عبدالعزيز بن ثاني

أسطوري

هل للأساطير أسرار لم تكشف بعد!

فهرس الكتاب

الفصل السادس:

مشاعر شكر وامتنان لا محدودة

لربي

ولعائلتي

ولأصدقائي

لا تخف من الألم، افهم واستمع لما يحاول أن يقوله لك، ثم عبّر عنه بطريقة إبداعية

فلولا الألم لما أصبح هذا الكتاب بين يديك..

البداية

أخي القارئ أختي القارئة، كتابتي لهذا الكتاب تعتبر نقطة تحول في حياتي، وقراءتك أنت لهذا الكتاب قد تكون نقطة تحوّل في حياتك أيضاً. لقد كتبت بعض السطور ودموعي تذرف من عيني وشعرت بأن ثمة شيء ما في داخلي يحاول الخروج جاهداً، يريد مشاركة جميع الناس من حولي ما أدركته في رحلتي حتى هذه اللحظة.

المعلومات التي ستجدها في هذا الكتاب هي معلومات مجرّبة تعلّمتها من أشخاص عاشوا وجربوا الكثير ولخّصوا تجاربهم لنستفيد منها نحن في حياتنا اليومية، هي خلاصة فِكر؛ ليس فكري أنا فحسب بل فِكر العظماء على مر التاريخ من الذين تأثرت بهم وبمقولاتهم وتعلّمت الكثير من تجاربهم، فالأساطير والأشخاص الناجحين تمكنوا من إيجاد حلول للمعوقات والعقبات التي واجهتهم، والمطلوب منا اليوم هو أن نسعى لمعرفة كيف تمكن السابقون والمعاصرون التغلّب على العوائق والتحديات المماثلة التي نواجهها اليوم في حياتنا. وحتى ندرك بعض الحلول يجب أن نراجع التاريخ قليلاً، فقد عاش على مدار التاريخ في هذا الكوكب أكثر من 107 مليارات إنسان في أماكن متفرقة

وفي عصور مختلفة، الأحداث والمشاكل التي واجهتهم هي في الأساس نفس المشاكل التي نواجهها نحن اليوم، وفي هذا العصر المعرفي تتوفر هناك حلول لكل مشكلة وبمختلف اللغات تتواجد في العديد من الكتب أو مصادر الإنترنت المتعددة.

بالطبع هناك مشاكل عصرية لم يمر بها السابقون، وحتى نتمكن نحن اليوم من حل تلك المشاكل يجب أن نوسّع آفاقنا ونتخلص من المعلومات القديمة التي لا تدفعنا للنمو والتطور ولكي نوسع آفاقنا ونُنير بصيرتنا يجب أن نتساءل: ماذا لو أن كل شيء اعتقدنا بأنه صائب كان في حقيقة الأمر خاطئ، وماذا لو أن كل شيء اعتقدنا بأنه خاطئ، كان في حقيقة الأمر صائب! هذا التساؤل سيجعلك أقل تعصباً لفكرة ما، وسوف يزيد من مصادر التعلم لديك وستتعلّم بسهولة من الآخرين الذين يختلفون معك سواءً في اللغة أو العرق أو الجنس أو المعتقد.

فكرة واحدة قادرة على تغيير حياتك للأفضل أو للأسوأ لهذا يجب علينا أن نسعى للمعرفة الحقيقية التي تربطنا بالخالق وتعزز من قوة اتصالنا بذواتنا، وتساعدنا في الكشف عن قدراتنا الكامنة لنرتقي ذهنياً وروحانياً ونتمتع بصحة جيدة وبالتالي نتمكن من بناء حضارة عريقة وعلم نافع.

أريد منك أن تقرأ سطور هذا الكتاب بعقلية متفتحة. لا تصدر أحكاماً، وأيضاً لا تصدق بسذاجة كل ما يقال حتى تجرب بنفسك حقيقة ما ذكر. هذا الكتاب الذي بين يديك هو عمل بشري يحتمل

الصواب والخطأ، وكل ما أرجوه هو أن الصواب والحقيقة المذكورة هنا تفوق غيرها بمراحل.

أطلب منك أن تقرأ سطور هذا الكتاب بوعي وسكينة، قلبك سوف يدلك على الحقيقة أينما وجدت، وعندما يشير قلبك إلى الحقيقة التي قرأتها أتمنى منك أن تعيد قراءة تلك الحقيقة حتى تستشعرها، وتحتفظ بها في عقلك الباطني لتقوم بتطبيقها في أقرب فرصة.

من خلال هذا الكتاب سوف تعرف أساسيات ونقاط مهمة ترتكز عليها الحياة الواعية، هي أساسيات لخّصت لك كدليل إرشادي يوصلك إلى الوجهة التي تتمنى وتحلم بالوصول إليها، هذه الوِجهة بالطبع هي مدينة الأساطير حيث تتواجد أحلامك هناك منتظرة ومتلهفة لقدومك حتى تتمكن من احتضانك.

في الفصل الأول من هذا الكتاب ستعرف حقيقتك وتكتشف ذاتك من جديد وتعرف بأنك فعلاً قادر على فعل ما تريد، وأنه ليس هناك حدود إلا تلك الحدود الخيالية التي طَوّقت بها عقلك بإحكام.

في الفصل الثاني ستتعلّم كيف تعرف ماذا تريد وما هي الغاية من وجودك هنا على هذا الكوكب، وكيف يمكن أن تتعرف على القوة الموجودة في داخلك، تلك القوة التي وهبها الخالق لك، واستخدامك لها سوف يفك قيدك ويحررك لتسير في الكون بكل ثقة، وتعيش بوفرة وبسعادة، وتحقق رغباتك بسهولة.

في الفصل الثالث ستعرف كيف تُسخر هذه القوة في خدمة الآخرين، يجب أن تعلم بأنك لن تتمكن من النجاح وحيداً دون تعاون أو مساعدة من الآخرين أو خدمة تقدمها لهم، الخدمة التي تقدمها لهم ستعود لك بالنفع الكثير وستمنحك تذكرة السفر إلى مدينة الأساطير لتختار البوابة التي تريد العبور من خلالها.

الفصل الرابع هو مخصص لفك الشفرة التي تبرمجنا على أساسها طوال حياتنا، معرفة أسرار تلك الشفرة تعني أنك تمتلك المفتاح والحل لإعادة كتابة مستقبلك بالطريقة التي تريد.

النداء للرحلة الأسطورية سيبدأ من الفصل الخامس، هناك ستتعرف على اللوازم الأساسية التي تحتاجها للمضي قدماً نحو أسطورتك الشخصية، لن تكون الشخص الوحيد الذي يتجه إلى أرض الأساطير لأنك ستكون في صحبة الكثيرين في الطريق، منهم من هو في المقدمة ومنهم من ينتظر وصولكَ بفارغِ الصبر.

وأخيراً في الفصل السادس ستعرف أين توجد محطات التزود بالطاقة، فالطريق طويل وممتع وفيه الكثير من المغامرات تحتاج عندها إلى التزوّد المستمر بالطاقة من أجل أن تتمتع بالحيوية والنشاط الدائم، وستتعلّم في الفصل الأخير كيف أن الأكل والهواء والطاقة الجنسية لهم دور كبير وفعّال في تزويدك بالحيوية والنشاط الذهني والبدني التي تحتاجه للوصول سليماً معافى إلى أرض الوطن، أرض الأحلام، أرض الأساطير.

الفصل الأول:

من أنت؟

«اكتشف الطاقة الهائلة التي تتدفق من خلالك إلى العالم عندما تتوقف عن التأكيد على هويتك الجسدية»

ايكارت تولي

«لو كنت تود اكتشاف أسرار الكون، فكّر من خلال الطاقة والترددات والذبذبات»

نيكولا تسلا

***

اعرف نفسك قبل أن تتعرف على الآخرين، استمع لنفسك قبل أن تستمع للآخرين امنح الحب لذاتك قبل أن تحاول منحه للآخرين، أكرم نفسك قبل الآخرين، أسعد نفسك قبل الآخرين، ثقّف وعلّم نفسك قبل أن تعلّم الآخرين، قم بمساعدة نفسك أولاً قبل أن تتوقع المساعدة من الآخرين، اعتد على الاختلاء بنفسك أولاً قبل أن تجتمع بالآخرين.

إذا أراد الشخص معرفة ذاته الحقيقية فمن المهم جداً أن يجيب على السؤال – الذي هو عنوان هذا الفصل – بطريقة مختلفة ولو لمرة واحدة في حياته بعيداً عن المؤثرات الخارجية وعن الأفكار التقليدية السائدة، فالجواب على هذا السؤال بالشكل الصحيح سيفتح للشخص آفاقاً واسعة تمكنه وتحفزه لاكتشاف ومعرفة المزيد عن نفسه وعن قدراته الكامنة.

قد يبدو هذا السؤال سهلاً جداً من الوهلة الاولى لكن الإجابة التي ستحررك وتدفعك لاكتشاف قدراتك الكامنة تتطلب عمقاً في التفكير والتأمل المتواصل، لكن في اللحظة التي تتمكن فيها من الإجابة على هذا السؤال بالطريقة الصحيحة ستكون قد استرجعت القوة التي مُنحت لك عندما أتيت إلى هذه الحياة ثم فقدتها بعد أن سلّمتها لأشخاص آخرين، يتمثلون بصور مختلفة مثل الوالدين والأصدقاء والمدرسين والمجتمع ورجال الدين والسياسيين وغيرهم. الذين لم

يتعرفوا على ذواتهم الحقيقية بعد على الأرجح سيجيبون على هذا السؤال بطريقة سطحية يذكرون أسماءهم الشخصية أو مناصبهم أو الألقاب التي يتفاخرون بها.

اعلم بأنك لست ذلك المنصب الذي تتربع عليه ولست اسمك ولا حتى جسدك، في الحقيقة أنت الروح التي في داخل الجسد والجسد هو مجرد وعاء لذاتك الحقيقية.

الروح هي شيء غامض قد لا ندرك حقيقتها حتى الآن، على الرغم من أننا في هذا الزمن المتقدم الذي حدثت فيه ثورات علمية عظيمة تبدو كالسحر، إلى الآن لم يتمكن العلماء من إدراك حقيقتها بعد، كل ما ندركه اليوم هو أن الروح هي الجوهر الأساسي في أجسادنا وواجب علينا الاعتناء بها، والاعتناء بها هو اعتناء بجوهرك وبذاتك الحقيقية.

تجاهلك وعدم إدراكك لأهمية الروح – التي هي ذاتك الحقيقية – يعني أنك منفصل عن المصدر الإلهي الذي كان السبب في وجودك على هذا الكوكب بصورة إنسان، وانفصالك عن هذا المصدر سيتسبب لك بالكثير من المعاناة، وستبدو لك الحياة عديمة القيمة ومتعبة ولا تستحق العيش.

الحقيقة هي أننا نسينا جوهرنا الروحي وأصبحنا نتعلق بغير ذلك من الأمور لكي نشعر بالأفضلية والتميُز على الآخرين؛ أصبحنا ننظر إلى هيئة الجسد أو اللون أو الجنس أو الجنسية أو اللغة أو الديانة

أو المستوى التعليمي على أنهم مقاييس للأفضلية، متناسين بذلك أننا جميعاً أتينا من مصدر إلهي واحد وهو الله سبحانه الذي نفخ الروح في أجسادنا.

تَعلُقنَا بصورنا الجسدية دون أن ندرك بأن هناك مصدراً يوحّد جميع البشر، أدى إلى ما يسمى بالتمييز العنصري، وهذا التمييز العنصري جعل الكثير ممن لم يدركوا حقيقتهم - بسبب جهلهم - لأن يستسلموا للواقع وللحدود الذهنية التي رسمت لهم، قبولهم واتباعهم لهذه الحدود سبّب لهم الكثير من المعاناة والإحباط واليأس.

إذا أردنا التغلّب على العنصرية وفهم ذواتنا الحقيقية يجب علينا التوقّف عن التأكيد على أننا أجساد فقط وندرك بأن جوهرنا الأساسي هو الروح، والروح ليس لها أي حدود أو درجات. عندما نتخلّص من هذه المعتقدات العنصرية والسطحية ونتعمق في ذواتنا، سندرك بأننا في حقيقة الأمر لا نختلف عن غيرنا، فجميعنا نتقاسم الأرض ونستنشق أنفاس بعضنا البعض، وليس هناك خصلة يتفرد بها إنسان على آخر وما فعله شخص ما يمكن لأي شخص آخر أن يفعله أيضاً.

لا تهمل روحك التي هي السبب في بقائك على قيد الحياة، لا تكن سطحياً وتنظر إلى صورتك في المرآة وتعتقد بأن تلك الصورة هي كل ما يُكوّن ذاتك، انظر إلى ما هو أبعد من ذلك، فالله لا ينظر إلى صورنا بل ينظر إلى قلوبنا أي إلى الداخل، أنت تتواجد في الداخل وصورتك الخارجية هي مجرد غطاء لروحك.

أنا هنا لأذكرك فقط بحقيقتك المنسية وعندما تتذكرها وتدرك عمقها ستتحرر من تلك القيود الذهنية التي رسمت لك، وستسبح في فضاء مليء بجميع الاحتمالات والخيارات، تسير وتسبح فيه كيفما تريد.

الفصل الثاني:

ما الغاية من وجودك في الحياة وماذا تريد أن تكون؟

«قلبك يعرف في السكينة أسرار كل الأيام والليالي ولكن الأذن تتوق إلى سماع صوت هذه المعرفة الهابطة على قلبك.

أنت تود لو تعرف بالألفاظ والعبارات ما عرفته دوماً بالأفكار والتأملات، أنت تود أن تلمس بأصبعك جسد أحلامك العارية»

جبران خليل جبران

«عندما تخرج ما في داخلك، فسوف ينقذك ما أخرجته، وعندما لا تخرج ما في داخلك فسوف يدمرك»

انجيل توما

« الحياة هي نمو وتغيّر، إذا توقفت عن الشعور بالنمو، فهذا صوتك الداخلي يحثك على القيام بعمل شيء آخر»

أوبرا وينفري

***

الغاية من وجودنا على وجه الأرض هي للنمو. كل فرد على وجه الأرض لديه رسالة يؤديها، ولكي يؤدي رسالته لا بد له من أن يستمر في النمو الذهني والجسدي والروحاني. النبتة مثلاً يجب أن تستمر في النمو حتى تثمر لتفيد المخلوقات الأخرى وبذلك تكون قد أدت رسالتها كما يجب وهي أن تنمو وتثمر، وأيضاً الإنسان عندما يولد فإنه يبدأ في النمو ومن المفترض أن يستمر على هذا المنوال حتى يفيد نفسه ومن حوله بما منّ الله عليه من مواهب وقدرات.

أنظر حولك، الكون في إتساع دائم والأيام والسنين والأعمار في تزايد مستمر، والبذرة الواحدة التي تزرعها تُنبت أضعاف أضعافها بعد أن تصبح شجرة، سُنة الحياة من حولك هي عملية نمو وتوسّع وتضاعف مستمر إلى الأبد.

قد يقول البعض بأن الغاية من وجودنا في هذه التجربة البشرية هي العبادة ويستدلوا بالآية القرآنية الكريمة: ﴿وَمَا خَلَقتُ الجِنَّ والإِنسَ إِلَّا لِيَعبُدُونِ﴾[1].

ولكن لماذا نحصر مفهوم العبادة على أنها أداء للشرائع الدينية فقط! فالرجل الذي يطلب العلم هو في عبادة، والمرأة التي تعمل لكي تنفق على نفسها وعلى أبنائها هي في عبادة، والابتسامة والكلمة الطيبة

---

(1) سورة الذاريات: 56.

عبادة، والإعتناء بنظافة الجسد عبادة، والصلاة إذا أدّاها الشخص كما يجب فإنها تعتبر عبادة تجعل الشخص ينمو روحانياً، والصيام إذا أدُّي كما يجب فإنه عبادة، تنقي الجسم من السموم، وتحسن من صحتك، وتعزز من أدائك الذهني والروحاني، وقِس على ذلك بقية العبادات.

لا تؤدي العبادات والفرائض فقط لأجل أن تؤديها فحسب، بل قم بأداء الفرائض والعبادات بعلم وبوعي، فأنت عندما تدرك الغرض من العبادات فإنك ستؤديها كما يجب ولن تشعر بأنك مُكره على أدائها، ولن تؤديها من أجل أن تسدي جميلاً لربك - الذي تعتقد أنه قد فرضها عليك عنوة - وسيجازيك بمجرد أدائك لها سواءً بوعي أو بغير وعي.

يجب أن تسعى دوماً للنمو واكتشف قدراتك الكامنة لتكون ما تريد أن تكونه، لا يجب أن ترضى بالفقر وتصبر عليه لا يجب أن ترضى بالمذلة والوهن، ولا يجب أن تظل مستعمراً فكرياً من قبل أشخاص آخرين في هذا القرن الواحد والعشرين الذي تتوفر فيه معلومات كفيلة بأن تمنحك الاستقلال الفكري، والتي تتوفر بضغطة زر واحدة مع العلم بأن هذه المعلومات والأبحاث والاكتشافات والاختراعات الجديدة تتضاعف بسرعة فائقة.

لن تخشى الفشل عندما تستمر في النمو لأنك تعلم يقيناً بأن اليوم الذي ستثمر فيه آتٍ لا محالة طال الزمن أم قصر. النخيل يستمر في النمو لسنوات دون أن يثمر ومع هذا فإن النخيل يظل رغم

ذلك الملجأ المثالي للكثير من المخلوقات لتتقي من حرارة الشمس، وبعد ذلك سيأتي اليوم الذي يثمر فيه النخيل وتستفيد المخلوقات الأخرى من الظل والثمرة معاً.

وكإنسان يجب أن تنظر إلى حياتك على أنها عملية نمو مستمرة وأنت وحدك الذي يجب أن ترعى نفسك وتنميها حتى يحين موعد الحصاد، حينئذ عليك أن تخرج الثمرات التي في داخلك ليستفيد منها الناس، فالناس لن يعرفوا ما تخبئه من الثمرات حتى تقوم أنت وحدك بإخراجها ومشاركتها معهم، لا تنتظر ولا تتوقع أن يأتي شخص آخر ويخرج ما في داخلك دون أن تبادر وتساعد نفسك أولا.

بادر بأداء العمل الذي تحبه، العمل الذي يشعرك بالحماسة والبهجة ولا تشعر عند أدائه بمرور الوقت، اجعل ذلك العمل ملجأً للآخرين من خلال تقديم خدماتك لهم، واستمر على ذلك، وكن على يقين بأن اليوم الذي ستثمر فيه آتٍ لا محالة، وعندما يأتي ذاك اليوم الذي كنت تترقبه ستدرك بأن الحياة تدفعنا دائماً للأفضل، ومن أجل أن ننمو ونكون ما نريد أن نكونه فعلاً، وهذا ما سيجعلك تطمح مرة أخرى لبذل المزيد من الأعمال، وإفادة مجموعة أكبر من المخلوقات بما تعرفه وتحتويه في داخلك.

لاحظ أن كلَّ الأشخاص الذين نجحوا في مجال ما، نجحوا بعد أن اختاروا العمل الذي يشعرهم بالحماسة والبهجة ثم حددوا ماذا يريدون بالتحديد عند أداء ذلك العمل وعملوا لتحقيق ذلك. لا تتوقع النجاح والحياة السعيدة وتحقيق الثروة إذا لم تعرف ماذا تريد

بالتحديد، إما أن تختار طريقتك الخاصة في الحياة لتعيش أسطورتك الشخصية، أو أنك ستظل حائراً مقلّداً للآخرين تعيش حياتك بالطريقة المكررة التقليدية دون أن تضيف إلى الحياة نكهتك الخاصة.

نداء الصوت الداخلي

اهتم بذاتك وعزز ارتباطك وقوة اتصالك بها وتعرَّف على الصوت الداخلي، ذلك الصوت الداخلي الذي يدفعك لعمل كل ما هو جريء ومبدع ويحفزك للتطوير والتغيير، ذلك الصوت هو صوت الحقيقة الذاتية، الصوت الذي كبته البعض ولم يمنحوه حق التعبير بما يرغب بفعله أو بقوله، ذلك الصوت هو صوت الشخص المجهول الذي ربما لم تتعرّف عليه بعد.

أنا أحثك وأدعوك لتتعرّف عليه وتتبادل الحديث معه وتجعله يرشدك ويساعدك في اتخاذ القرارات بعيداً عن المؤثرات الخارجية وبعيداً عن كل ما هو زائف وليس حقيقياً.

قد لا يستطيع البعض أن يميّزوا نداء الصوت الداخلي، فالصوت النابع من الداخل هو صوت خفيف يتكلّم بهمس ويدفعك دائماً للعمل فيما تحب وفيما سيجلب لك السرور ويشعرك بالحماسة والرضى عن الذات، وبإمكان كل إنسان أن يستمع إلى هذا الصوت ولكن الكثير يعتقدون بأن اتباعهم لما يدعوهم إليه هو مضيعة للوقت وأن التركيز على عمل آخر يدر عليهم بعضاً من المال أفضل من الاستماع إليه.

إذا لم تتمكن بعد من معرفة ما يقوله لك هذا الصوت، اخلو بنفسك وحاول الإجابة على هذه الأسئلة: ما هو المجال الذي يمكن أن تجد قلبك فيه؟ ما هو هذا الشيء الذي لديك الاستعداد التام لأن تتحدث عنه وتقوم بممارسته وعمله طوال اليوم دون الشعور بالملل؟ ماذا كنت ستعمل لو أن جميع الأهل والمجتمع كانوا معك ووفروا لك الدعم الذي تحتاجه، وكان لديك الوقت والمال الكافيين لإنجاز ذلك العمل؟

هناك طريقة أخرى لتُميّز نداء الصوت الداخلي ومعرفة ذاتك أكثر وهي أن تخلو بنفسك كثيراً ومن الأفضل أن لا تكون محاطاً بالجدران، بل أن تكون في الخارج محاطاً بالطبيعة ومتأملاً في الكون، اسأل وكرر هذه الأسئلة: من أنا؟ ماذا أريد؟ ما الغاية من حياتي؟ ثم اصمت وكن هادئاً واستمر في التأمل في مخلوقات الله، وحاول التعبير لاحقاً عن ما تشعر به في داخلك بالطريقة التي تعتقد بأنها الأفضل تعبيراً عن ذاتك.

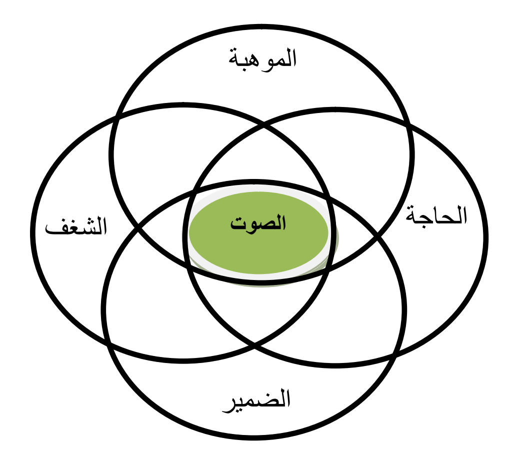
اكتشف نقاط القوة في شخصيتك ويمكنك فعل ذلك عن طريق ملاحظة أكثر الأشياء التي تستمتع بقضاء وقتك فيها، وأكثر الأشياء التي تجلب لك السعادة وراحة البال وتعزز ثقتك بنفسك عند أدائك لها. كما يمكنك أيضاً معرفة المزيد عن نقاط قوّتك بسؤال أقرب الأشخاص من حولك عن ما هو الشيء الذي يميّزك أو ما هي الخصلة والموهبة التي يتمنون اكتسابها منك.

نقاط قوّتك قد تكون هواية ما مثل الرياضة أو الفن أو الرسم أو الكتابة أو التقنية، أياً كانت ركّز عليها وحاول أن تكتشف ذاتك من خلالها وستتفاجأ بعد ذلك بأن ما تقوم به هو أمرٌ سهل وممتع، والآخرون يعتقدون أن ما تقوم به هو عمل إبداعي وشاق. الأمور التي نحبها يسهل علينا القيام بها بكل يسر وسهولة عكس تلك الأمور لا نحبها وإنما فقط فرضت علينا.

ومن أفضل طرق التعرّف على الصوت الداخلي تجدها في كتاب «العادة الثامنة» للمؤلف ستيفن كوفي حيث وضّح في الشكل 1- وبتعديل بسيط مني - كيف يمكنك معرفة واكتشاف صوتك الداخلي.

«إن الصوت هو الأهمية الشخصية الفريدة؛ الأهمية التي تبرز عندما نواجها أعظم التحديات في حياتنا والتي تجعلنا أكفّاء لمواجهة هذه التحديات.

يكمن الصوت عند تقاطع الموهبة (مواهبك ونقاط قوتك الفطرية) والشغف (تلك الأشياء التي تقوِّيك وتثيرك وتحفّزك وتلهمك) والحاجة (بما في ذلك ما يحتاجه العالم ليدفع لك في المقابل) والضمير (ذلك الصوت الهادئ الخافت في داخلنا الذي يدلنا على الأمور الصحيحة ويدفعنا على القيام بها).



الشكل 1

عندما تنهمك في عملٍ يُفعّلُ موهبتك الفطرية ويُشعِل شغفك وحماستك ويلبي حاجة ماسة في العالم من حولك، وتشعر أن ضميرك يدفعك إلى القيام بتوفير حل لهذه الحاجة عندها ستجد صوتك، ستجد نداءك الداخلي، ستجد مفتاح روحك».

التعرّف على الذات وفهمك لها يعني أنك تعي وتفهم الغاية من وجودك في الحياة والطريقة التي ستعبّر فيها عن ما في داخلك. إذا لم تتعرّف على ذاتك وتجاهلت ذلك الصوت الداخلي بسبب خوفك من آراء الآخرين، فهذا يعني عدم ثقتك في ذاتك وعدم ثقتك في خالقك الذي منحك الفرصة لتعيش هذه التجربة من أجل تنفيذ رسالته، وهذه الرسالة مسجّلة بصوت خفي يصدر من داخلك، ويتوجّب عليك

الصمت والارتباط بالكون من حولك حتى تتمكن من الاستماع إلى محتواها.

بعد أن تتعرّف على ذلك النداء وتسمح لذلك الصوت الخفي بأن يكشف عن هوِيته، سوف تتسلّح بإحترام وحب الذات، وهذه هي أهم وأول خطوة لعيش الحياة الواعية. حب الذات سينعكس على أفكارك وتصرفاتك مع الآخرين لأنك تعلم أنه إذا ساءت معاملتك للآخرين فإنك تسيء لنفسك أولاً بمشاعر الندم والغضب وغيرها من المشاعر السلبية، أما احترامك لذاتك فسيعزز من حبك للآخرين واحترامك لهم وهذا ما سيدفع الآخرين لمعاملتك بالمثل.

إذا فشلت في الإنصات إلى ذلك الصوت، فهذا يعني أنك ستظل حائراً في هذا الكون لا تعلم السبب الفعلي والغاية من وجودك، وقد تتمنى أحياناً لو أنك لم تولد وربما قد تتمنى الموت حتى ترتاح من المعاناة، كل هذا بسبب أنك لم تنصت ولم تتعرف على مصدر ذلك الصوت الذي حاول مراراً وتكراراً أن يبوح لك عن محتواه، ولكنك خنقته بقناعاتك السلبية وبقناعات ومعتقدات تقليدية لم تصدر عن ذاتك الحقيقية بل كانت مجرد تبعيّة وثقة عمياء في أشخاص آخرين.

لنفترض بأن الحياة اختبار ومعرفتك لذاتك وفهمك لها هي مذكرة الاختبار، عندما تستعد للاختبار وتفهم المذكرة فهماً جيّداً فإنك ستؤدي الاختبار على أكمل وجه، ولن تشعر بالندم والإحباط في الساعات الأخيرة من الاختبار بل ستشعر بالسعادة والرضا، لأنك تمكنت من الإجابة على أكثر الأسئلة أو جميعها بسهولة وستكون واثقاً

بأنك ستتفوق وستحصل على درجات عالية.

كلّ الخير يتولّد من المعرفة وكل الشر يتولّد من الجهل، استماعك إلى نداء الصوت الداخلي سيوصلك إلى طريق الخير، ذلك الطريق الذي ستشعر فيه بطعم الإنجاز والانسجام والسعادة والوفرة والحب والوحدة مع كل مخلوقات الكون.

اعمل لتحيا لا لأن تعيش

أحد أهم الأسباب التي تجعل الأشخاص يعانون ويتخبّطون في الحياة ويتوقفون عن النمو، هو عدم وضوحهم وعدم تمكّنهم من أن يكتشفوا ويستمعوا إلى الرسالة المخبأة في داخلهم، الكثير لا يزالون يتبعون العامة بالعمل الشاق ليل نهار لمجرد الراتب الذي يتقاضونه نهاية كل شهر ولم يتجرّؤوا على اتباع وعمل ما أملته عليهم قلوبهم، فالخوف والشك في مقدرتهم على تحقيق أحلامهم لا يزالان يسيّطران عليهم، هم يؤمنون بالله ولكنهم لا يؤمنون بأنفسهم ولا في القدرات التي وهبها الله لهم، فكونك تؤمن بالله هذا يتطلب منك أيضاً أن تؤمن في ذاتك وأنك لم تأتِ عبثاً إلى هذا الكون بل خُلقت لأداء رسالة ما، وعليك أن تؤمن بذاتك وقدراتك وتثق بالله لتصل إلى أعلى درجات الإيمان.

أعتقد أن أحد أهم أسباب انتشار البطالة هو تجاهل الناس عن السعي لفهم ومعرفة ذواتهم وماذا يريدون وما الذي يرغبون في القيام به يومياً دون كلل أو ملل. المجتمع ونظام التعليم العام في الغالب

لا يشجعك على معرفة ذاتك وحقيقتها واكتشاف الغاية من حياتك، بل يدعوك إلى تقليد الغير وتجاهل الصوت الداخلي، وإذا أردت أن تتصرّف بأسلوب مختلف ومنهج مختلف عن بقية أفراد المجتمع، فأنت بذلك تكون قد قرّرت الإنفصال عن تركيبة المجتمع وقرارٌ كهذا سيكلّفك الكثير.

عندما تلتحق بالتعليم العام، فإنه لا يتم البحث عن نقاط قوّتك بل يتم تجاهلها في الغالب وتكون هناك عملية حشو لفكرة قديمة ومنهج معين حتى يُضمن انتمائك وولائك التام للمجتمع، في الغالب أنت تدرس لا لأن تُبدع وتنفّذ رسالتك بل لكي تحصل على فرصة وظيفية بعد التخرج تتناسب مع درجاتك الأكاديمية؛ هذا النّمط من التفكير أدى إلى بلادة الفِكر وسطحية الفهم عند الأفراد. فالشخص الذي لم يتخرّج بتفوق يعتقد بأنه فاشل ولا يستحق الأفضل وسينشغل في أعمال ووظائف تناسب قناعاته، والمتفوّق دراسياً سيبحث عن فرص عمل تناسب قناعاته، وإذا لم يتمكن من الحصول على فرصة وظيفية في الحال فإنه سيصاب بالإحباط وبخيبة أمل ويصبح غير واضحاً ومشوّشاً وسيعمل في أي وظيفة أتيحت له، وقد يقضي فيها بقيّة عمره ظنّاً منه بأن الدخل الشهري والأمان الوظيفي هو مصدر للسعادة وأهم من اكتشافه لذاته وفهم الغاية من حياته.

مجتمعنا يولي أهمية عظمى لِمسمى الوظيفة، معتقدين بأن مسمى وظيفي معيّن كفيلٌ بأن يجلب لنا السعادة والاستقرار المالي الذي نبحث عنه، نهمل ذواتنا، ونهمل صحتنا، ونهمل السلام الداخلي،

ونهمل علاقتنا مع خالقنا، وتسوء علاقتنا مع الآخرين، فقط من أجل الحفاظ على وظيفة ما لا تعبّر عن ذواتنا ولا تسمح لنا أيضاً الوصول إلى الحرية المالية.

الخوف من السعي خلف أحلامنا والخوف من المجهول والرغبة بالشعور بالأمان الوظيفي والمالي هو ما يدفعنا للتعلّق بمفهوم الوظيفة، متناسين بأنَّ الشخص الذي منحنا تلك الفرصة الوظيفية في الحقيقة هو شخص حالم ومغامر وأنت تعتبر أحد أفراد طاقمه الذي سيساعده لتحقيق حلمه.

ما أودُّ الإشارة إليه هنا هو أن كل شخص منّا لديه شيءٌ يميّزه، شيء يقوم بعمله بشغف منذ أن كان طفلاً على الأرجح، لماذا نتجاهل هذا الشيء الذي يشعرنا بالحماسة ويجلب لنا السعادة وحتماً سيجلب لنا المال والنجاح إذا قمنا بتنميته! لماذا نُصرّ على العمل والقيام بأعمال أخرى في محاولة لجني المزيد من المال، ونقوم بأعمال لا تنمّينا ولا تجعلنا نشعر بالسعادة والحماسة كل صباح! والأسوأ من ذلك هو أننا نستمرّ في الحفاظ على هذه الأعمال ونخاف من فقدانها ظناً منا بأننا قد لا نتمكن من إيجاد بديل آخر، عجباً لهذا، نحافظ على المصدر الوحيد الجالب لتعاستنا وشقائنا ونرفض التخلّي عنه والبحث عن بديل يشعرنا بطعم الإنجاز والرضا عن الذات والحب والسعادة كل صباح.

إذا توقف أفراد المجتمع عن مطاردة السراب المالي خلف ما يسمى بالوظيفة، وركّز كل فرد طاقته في البحث عن ذاته، ومعرفة

غايته من الحياة، واكتشاف ذلك العمل الذي يعبّر عنه ويجعله يشعر بالبهجة والحماسة، سواءً كان هذا العمل رياضياً أو فنياً أو مهنياً أو تقنياً، صدقوني سوف نحذف كلمة «عاطل» من قاموس حياتنا.

قد يقول أحدهم: أنا واقعي وهذه هي متطلبات الحياة، عليّ أن أجد أي وظيفة تؤمّن لي لقمة العيش، وأنا أقول: لماذا تريد أن تكون واقعياً وتعمل في أي وظيفة؟ ما هي النتيجة التي ستجنيها عندما تكون واقعياً فحسب؟ هل هناك شيءٌ جديد سيطرأ على حياتك عندما تعمل في وظيفة لا تعبّر عن إمكانياتك وقدراتك وموهبتك؟ هل السعادة والرضى عن الذات مرتبطة بالوظيفة والمبلغ الذي تحصل عليها نهاية كل شهر؟ هل ستصبح سعيداً حقاً عندما تعيش وتنفّذ أفكار أشخاص آخرين لا تعبّر عن ذاتك إطلاقاً؟ ألا تريد أن ترى بنات أفكارك وأحلامك تتجلّى حول العالم؟

اسأل أسئلة جيّدة لتحصل على أجوبة جيّدة

نتائج حياتك هي مرهونة بالأسئلة التي تسألها لأنّ كل سؤال مستجاب: ﴿وَقَالَ رَبُّكُمُ ادعُوني أَستَجِب لَكُم﴾[2]، عليك أن تسأل أسئلةً جيّدةً لكي تحصل على أجوبة مرغوبة وجيّدة، فهناك أسئلة تسمح لك بالبحث عن جواب خارج الصندوق - بمعنى التفكير بعقلية مختلفة عن العقلية التي تسببت في نشوء المشكلة - وهناك أسئلة تجعلك محصوراً داخل الصندوق دون اكتشاف حل جذري للمشكلة.

---

(2) سورة غافر آية: 60.

احذر من تكرار الأسئلة التي تجعل الوضع أسوأ مما هو عليه ولا تدفعك للنمو والاستقلال الذاتي. مثال على تلك الأسئلة، لماذا أنا ضحية؟ لماذا حياتي مزرية؟ لماذا لا أملك كذا وكذا؟ لماذا لا أستطيع فعل كذا وكذا؟.

اسأل أسئلةً جيدة تدفعك للنمو وتجعلك تفكر بعقلية منمّية، مثلاً كيف يمكنني إنجاز أو شراء أو تحقيق كذا وكذا؟ كيف يمكنني حل هذه المشكلة؟، ثم اعمل واستمر في بحثك للطريقة التي ستتجلّى بها الإستجابة.

إذا لم تعرّف ماذا تريدُ بعد، لا تنتظر أو تتوقع بأن يأتي أحدهم ليخبرك ماذا تريد، فعندما تشعر بالجوع الشديد هل تنتظر من أحدهم أن يقدم لك وجبةً دسمة، أم أنك تبادر بالبحث عن الطعام وتقوم بتحضيره لنفسك؟ يجب أن تكتشف ذاتك وتتحمّل المسؤوليّة الكاملة لمعرفة الغاية من حياتك، لديك كل الخيارات ﴿وَهَدَيْنَاهُ النَّجدَينِ﴾[3]، عليك فقط أن تختار وتعمل على اختيارك وبتوفيق من الله سيتّحد معك كل ما في الكون لمساعدتك على تحقيق مرادك.

لا تجعل حياتك مرهونةً بأيدي الآخرين، عليك أن تقرر بنفسك ماذا تريد، وإذا لم تتضح لك الإجابة فاستمر في سؤال ذاتك، قم آخر الليل وتأمل في الكون واطلب من ربك أن يبيّن لك ماذا تريد، استشعر السكون الذي في داخلك وارتبط به وكن موقناً بأنك ستحصل على

(3) سورة البلد آية: 10 .

الإجابة عاجلاً أم آجلاً، إبكِ إذا شعرت برغبة في البكاء، اضحك إذا شعرت برغبة في الضحك، المهم هو أن تثق بأن الله معك ومهما بدت الظروف صعبةً تيّقن دوماً بأن مع العسر يسرا، وظلام الليل الدامس يمحوه ضوء الفجر المشرق هكذا هي سنَّة الحياة.

ألحّ في السؤال وأنت على يقين بأن الاجابة آتية، في هذه اللحظة أنت مثل ذاك التائه الذي يريد من رب الكون أن يرشده إلى الطريق الصحيح ليسير فيه حتى يصل إلى غايته.

مثلاً عندما يَضِلّ السائح طريقه فإنه يبادر مباشرةً في سؤال أحد سكان المدينة لإرشاده وبعد أن يحصل على الإجابة سيكمل طريقه إلى وجهته متيقناً بأنه سيصل حتماً إذا استمر في الطريق الصحيح، لكن إذا لم يسأل بوضوح فإنه سيظلّ في مكانه تائهاً حائراً يدور حول المكان الخطأ دون أن يتمكن من الوصول إلى الوجهة المرغوبة.

البحث عن فرصة عمل

- عندما تبحث عن فرصة عمل، ركّز بحثك في مجال شغفك.

- لا تستمر في العمل الذي لا تحبه أبداً أو تريد فقط أن تحصل على دخل شهري من خلاله.

- اعمل في المجال الذي يعبّر عن ذاتك وعن قدراتك ومواهبك، حتى لو كان هذا العمل غير مربح في البداية، استمر في إنتاج أعمال منمّية وشارك الآخرين بها وقم بإكتشاف طرق تجعله مربحاً ومفيداً

لك وللآخرين.

- إذا اضطررت للعمل في شيء آخر لا يعبّر عن ذاتك، لا تتجاهل أسطورتك الشخصية، استمر في تطوير مهاراتك التي تعبّر عن ذاتك ولا تتوقف عن الإنتاج ومشاركة الآخرين بما تؤمن به، وكن على يقين بأنه ستتاح لك فرصة أخرى تأخذك إلى الطريق الأسطوري.

العمل بجهد وإخلاص في وظيفة أو عمل ما لن يكون كافياً لتحقيق الثروة، بل هناك عاملٌ آخر وهو الخيال الإبداعي كما يقول نابليون هيل. لن تصبح عبقرياً ولن تتمكن من تحقيق النجاح والثروة إلا باستخدام الخيال الإبداعي والذي يمكنك استخدامه وتفعيله فقط، إذا كنت تعمل بحب وتعبّر عن ذاتك بحريّة وتشعر بالسعادة الغامرة في كل مرة تقوم فيها بذلك العمل.

إذا عملت في شيء أنت لا تحبه حقاً ولا يعبّر عن ذاتك فهذا يعتبر إهداراً واستنزافاً لطاقتك، وكلّما انخفضت طاقتك كلما ازدادت المشاكل والمعاناة في حياتك، بينما العمل في الشيء الذي تحبه ويعبّر عن ذاتك سيزيد من طاقتك، وبالتالي ستزداد سعادتك وستشعر بالوفرة وستتمكن من جذب الكثير من الأمور الحسنة إلى حياتك بسبب ذبذباتك العالية.

لا تجعل همك هو البحث عن الأمان الوظيفي، لأنك لن تشعر بالحرية المالية ولا بالاكتفاء الذاتي إذا كان هذا هو فقط ما يهمك، المال سيصبح مثل السراب ما أن تقترب منه حتى يبتعد عنك، ولكن

ركّز على استخدام مهاراتك في التعبير عن شغفك بإنتاج أعمال إبداعية والمساهمة في خدمة الآخرين من خلال عملك وتأكد حينها بأن المال سيأتي إليك خاضعاً طائعاً.

كيف يمكنك النمو من خلال الوظيفة؟

إذا كنت موظّفاً الآن وأنت في الحقيقة لا تحب تلك الوظيفة أبداً وكان دافعك للعمل كموظف هو الراتب الشهري فقط وليس لأنه العمل الذي يعبّر عن ذاتك، فيجب عليك أن تجدد أفكارك لتتمكن من إعادة صياغة سيناريو حياتك بطريقتك الخاصة وتجذب المهنة التي تناسب إمكانياتك وأفكارك الجديدة. ستتعلّم من خلال هذا الكتاب وفي الفصل الرابع بالتحديد كيف يمكنك إعادة صياغة سيناريو حياتك بإختيارك.

لن تنمو أبداً في العمل الذي لا تحبه ولا يعبّرعن ذاتك، أفكارك ستنعكس على حياتك اليومية وعلى واقع عملك. لن تصبح سعيداً إذا عملت فقط من أجل المال، وقتك ثمين جداً لا يعوّض بالمال ما لم تقضِ ذلك الوقت في التعبيرعن ذاتك، وتنمية مهاراتك، وتوسيع آفاقك، والشعور بالحياة والسعادة الغامرة كل صباح.

إذا كنت في العمل الذي تريده فعلاً واخترته بنفسك ولكنك لم تعد تشعر بالنمو، فيجب عليك أن تبدأ بالنظر إلى واقع عملك برؤية جديدة يملؤها الطموح والتنمية. إسأل نفسك باستمرار كيف يمكنني الرفع من قيمة المكان الذي أنتمي إليه؟ وتصور نفسك واستشعر

الشعور الذي ستشعر به وأنت في ذلك المنصب الذي تطمح إليه، والأهم هو أن لا تجعل تركيزك وهدفك الأسمى هو التدرّج في السلم الوظيفي وقضاء سنوات من حياتك وأنت تعمل لحساب شخص آخر، إجعل عملك الحالي مرحلةً تدريبيةً وتحضيرية لكيفية بناء حلمك، وبعد أن تتعلّم الدرس جيّداً قم بالتركيز على العمل على أحلامك الخاصة والاستمرار في النمو للدرجة التي تسمح لك بإنشاء أعمال ريادية، وتأسيس نظام معيّن للعمل يكفل لك حرية أكبر ويوفر خدمات ووظائف لعدد أكبر، ويدر عليك المال دون الحاجة لحضورك بدنياً إلى بيئة العمل.

دراستنا الأكاديمية لم تغرس فينا فكرة الاستقلال والاكتفاء الذاتي، أو تعلّمنا كيف ننشأ أعمالاً ريادية للمساهمة من خلالها في دفع عجلة التقدم وإفادة مجموعة أكبر من الناس بل العكس تماماً، ما تسبب في نشوء مشكلة مستأصلة يعاني منها الكثيرون وهي الدراسة من أجل الانضمام إلى السلك الوظيفي، وقضاء سنوات طِوال في العمل إلى أن يحين موعد التقاعد في سن متأخرة.

التعليم مهم ومصادر التعلّم اليوم متعددة جداً وليست محصورة فقط في النظام التعليمي. الشيء الذي يعيق الكثيرين للاستمرار في النمو هو توقفهم عن التعلّم خارج إطار النظام التعليمي، الكثيرين اكتفوا بالمعلومات التي تلقّوها أثناء دراستهم دون أن يدركوا بأننا في عصر المعرفة، حيث المعلومات الجديدة تتضاعف بسرعة فائقة والكثير من المعلومات تصبح غير فعّالة في اللحظة التي يتم طباعتها في

المناهج الدراسية. وليستمرّ الشخص في تطوير ذاته واكتشاف المزيد عن قدراته الكامنة، عليه أن يستمر في العمل والبحث عن المعرفة الحقيقية حتى بعد تخرجه وحصوله على درجة أكاديمية رفيعة.

ابدأ بالعمل كل يوم وأنت تحمل في ذهنك الصورة التي تطمح للوصول إليها، وأثناء عملك اجعل هذه الصورة محطةٌ للوقود تزودك بالنشاط والحيوية خلال اليوم. ابتسم في وجه العملاء وامنحهم بعض الهدايا، أشعرهم مثلاً بأنهم يحصلون في المقابل على أكثر من القيمة التي دفعوها على خدمة أو منتج ما، قم بأداء كل الأعمال التي بإمكانك أداءها خلال اليوم، وقم بتأدية العمل بشكل كامل ومتقن وناجح، فالنجاح ليس غاية بل رحلة تخطوها بصورة مستمرة.

تصرّف بعزيمة وأنت تعلم بأنك تستحق الأفضل دائماً لأنك في عملية نمو مستمرة وقد تكفل الله بكل من توكل عليه: ﴿وَمَن يَتَوَكَّل عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسبُهُ﴾(4). الرجل الذي يعرف حقيقة نفسه وأنه بإمكانه أن يكون ما يريد ويحمل رؤيةً واضحةً ويعمل بإصرار وبحماسة لتحقيق الهدف الذي يصبو إليه، سيصبح في نهاية المطاف ذو قيمة عالية تفوق قيمة منصبه الحالي أو المكان الذي يعمل فيه.

سيشعر الآخرون بالطاقة التي في داخلك من خلال حديثك وتصرفاتك والطريقة التي تنجز فيها أعمالك، كل شخص في دائرتك سيلاحظ الروح التي تحملها وستبدأ الفرص بالإنجذاب إليك، ستجد

---

(4) سورة الطلاق آية: 3.

فرصة أخرى أفضل تتناسب مع الأفكار والمعتقدات التي تحملها عن ذاتك، في هذه المرحلة المتقدمة من الحماسة والرؤية الواضحة.

ماذا لو أن العمل الذي تريده اعترض عليه الأهل والآخرون؟

إذا كنت متأكداً بأن ما تقوم به هو تعبير عن الصوت الداخلي وأنك في الطريق الصحيح، وستتمكن من خلال هذا العمل بالتعبير عن ذاتك وعن مهاراتك وقدراتك بكل حرية وإبداع، بادر في القيام بذلك لأنك إذا استمعت الى الآخرين واتبعت طريقة تفكيرهم التي لا تعبّر عنك، فإنك ستعمل في شيء آخر يستنزف طاقتك ويهدرها سدى وهذا لن يشعرك بالسعادة والرضا الذاتي بتاتاً، مشاعرك السلبية ستنعكس في طريقة تعاملك مع الآخرين، علاقتك معهم لن تكون ودية ومفعمة بالحب والسرور.

أما إذا تمرّدت على رأيهم لتوافق ذاتك، ربما ستعاني في بداية الأمر وقد تسوء علاقتكم لدرجة كبيرة ولكن باستمرارك ومحاولتك الدائمة لإنجاز حلمك سيأتي ذلك اليوم الذي ستحقق فيه ما أردت تحقيقه. وبعد أن يرى الآخرون وأفراد عائلتك التغير الذي حصل لك والسعادة والصحة الجيدة التي تتمتع بها والنمط المعيشي الذي تعيشه، سوف يقتربون منك ويحاولون محاكاتك في طريقة عيشك أملاً في الوصول وتحقيق ما وصلت إليه. وفي الفصل الخامس ستعرف المزيد عن كيفية مواجهة هذه الاعتراضات وكيف يمكن تحويل تلك الطاقة السلبية إلى عمل آخر يفيدك ويفيد الآخرين.

هناك الكثيرون على مرّ التاريخ من الأساطير والشخصيات العظيمة الذين واجهوا الكثير من الاعتراضات والضغوط من أهلهم أو من المجتمع ومنهم:

- ستيف جوبز المؤسس المشارك لشركة أبل، كان لديه ما يعرف في الشركة «بحقل تحطيم الواقع» لماذا؟ لأنه لم يكن واقعياً البتة. كان دائماً يسعى لعمل وإنتاج أشياء ليست واقعية في زمانه وعلى الرغم من كل الإعتراضات التي واجهها، إلا أنه أستمر وألحّ على فريق العمل إنتاج ما هو واقع في خياله حتى يصبح واقعاً جديداً في حياة الآخرين.

لو قلت لك بأن ستيف جوبز كان يفكر في تصميم جهاز يعمل باللمس منذ ثمانينيات القرن العشرين كبديل عن الكتب الورقية، هل ستصدق ذلك؟

العالم كله استفاد من أفكار هذا الشخص العبقري لأنه لم يكن أنانياً، ولم يكن يريد أن يموت ويأخذ معه كل تلك الأفكار العبقرية من دون أن يمنحها للبشرية، كانت لديه الجرأة للعمل على أحلامه وعيش أسطورته الشخصية فأخرج كل ما كان يحتويه من أفكار للمساهمة في تحسين نمط عيشنا على وجه الأرض. انظر كيف تأثرت حياتنا اليوم بسبب ستيف جوبز الذي منحنا الفرصة لنتشارك معه أحلامه التي لم تكن واقعاً، ولن تكون واقعاً لو لم يسعَ ستيف جوبز رغم الإعتراضات لعيش أسطورته الشخصية.

- وزيرة الخارجية الأمريكية السابقة كوندوليزا رايس،

تخصصت في دراسة البيانو في بداية حياتها ولكنها قررت أن تغيّر تخصصها لاحقاً، وتسبّب هذا القرار إلى اعتراض شديد من قِبل أهلها، حيث قالوا لها بأنها لا تعلم ماذا تريد من حياتها بالضبط. واجهتهم قائلة: إنها حياتي!

بحثت في داخلها عن ما تريده فعلاً وبحثت بشكل جاد عن المجالات المختلفة في الجامعة حتى وجدت مجال السياسة الدولية، عندها شعرت بأنها أخيراً قد وجدت ضالتها وغايتها. كانت تهوى الموسيقا ولكن حبّها وشغفها الأكبر لمعرفة المزيد عن السياسة الدولية جعلها تنمو بشكل مستمر، حتى أصبحت وزيرة للخارجية الأمريكية فدخلت التاريخ كأول وزيرة خارجية للولايات المتحدة الأمريكية من أصول أفريقية.

ذهبت رايس مرةً إلى إحدى المناسبات وهي لا تزال وزيرة للخارجية والتقت بأحد الحضور في تلك المناسبة وهو عازف التشيلو Yo–Yo Ma الذي يعتبر أحد أساطير الفن، قال لها: أنت تعزفين على البيانو، أليس كذلك؟ أجابت بنعم ثم أخبرها أنه يود أن تعزف معه يوماً ما.

وفي وقت لاحق، قام بالاتصال بها وذهبت معه لإحياء حفلة موسيقية كان عدد الحضور فيها حوالي 2500 شخص. عندما ظهرت كونداليزا رايس في برنامج Oprah's Master Class علّقت على ذلك الحدث بقولها: لقد عزفت مع Yo-Yo Ma ليس لأنني عازفة عظيمة، بل لأنني كنت وزيرة للخارجية الأمريكية، فتيقنت بعدها بأن قراري

بترك الموسيقا ودراسة ما أحببته أكثر وشعرت بالشغف تجاهه كان قراراً صائباً. ذلك القرار هو الذي جعلني أحصل على الأفضل من العالمين؛ كوني أصبحت وزيرة للخارجية الأمريكية، وأيضاً عازفة البيانو في حفلة ضخمة مع الموسيقار العظيم Yo-Yo Ma.

عندما لا تجرؤ على فعل ما تريده حقاً فأنت لا تظلم نفسك وحسب، بل أنت تظلم العالم أجمع ويا لها من أنانية وخسارة كبيرة، أن تموت دون أن تشارك البشرية هدية من الهدايا والعطايا التي وهبها الخالق لك.

يقول لس بروان (Les Brown) بأن القبور هي المكان الأكثر ثراءً على وجه الأرض، لأنك ستجد هناك اختراعات لم ولن ترى النور، أفكاراً وأحلاماً لم تصبح واقعاً، أمنيات لم يُسع لتحقيقها؛ لأن معظم هؤلاء الناس سمحوا لصوتهم الداخلي (السلبي) لسبب ما أن يمنعهم من السعي إلى تحقيق أهدافهم وأحلامهم.

الشخص الواعي لديه قوة وهذه القوة هي التي تقوده نحو عيش أسطورته الشخصية، هذه القوة هي القدرة على الاختيار، كل البشر لديهم هذه القوة ولكن الكثير قاموا بالتخلّي عنها، استرجع قوتك الآن وعش حياتك بإختيارك وسخّر مواهبك وقدراتك وأحلامك في خدمة البشرية.

الفصل الثالث:

أسطورتك الشخصية هي خدمة للبشرية

«أعطي الآخرين ما في قلبك، تأثيرك على الآخرين سواءً كانوا من العائلة أو الجيران أو الزملاء أو الغرباء هو دليل على قوة اتصالك بالله»

واين داير

«أنا لا أعرف كيف سيكون مصيركم، ولكن هناك شيء واحد أعرفه وهو أن الاشخاص الوحيدين بينكم الذين سيكونوا حقاً سعداء هم الذين سعوا ووجدوا وسيلة للخدمة»

ألبرت شفايتزر

«إنَّ أفضل طريقة لتجد فيها نفسك هي أن تفقد نفسك في خدمة الآخرين»

موهنداس غاندي

***

يقال بأن معنى الحياة هو إيجاد هديتك، والغاية من الحياة هي أن تهب تلك الهدية للآخرين وفي المقابل سيهديك العالم هدية النجاح.

علينا أن نسعى دوماً لمعرفة ذواتنا والبحث لإكتشاف هديتنا وبعد أن نكتشف تلك الهدية الموجودة في الداخل علينا أن نفتحها ونقوم بتنميتها وتسخيرها في خدمة البشرية، فمن دون أن نكتشف الهدية التي في داخلنا ستبدو حياتنا عديمة المعنى.

النجاح الحقيقي لن يأتي دون مساهمة أو خدمة تقدمها للآخرين، وهذه المساهمة أو الخدمة هي الهدية التي تكون على شكل منتج أو مهارة رياضية، أو رسماً جميلاً أو وجبة شهية أو كتاباً مفيداً أو موسيقا رائعة أو فناً تمثيلياً يدخل السرور والبهجة في نفوس الآخرين.

لا تتوقع عيش أسطورتك الشخصية من دون أن تقوم بتقديم أي شيء في المقابل، لست في حاجة للبحث عن أفكار وأشياء خارج ذاتك لتقدمها كخدمة للآخرين، كل ما تريده وتحتاجه هو في الأساس موجود في داخلك، عليك فقط أن تبدأ بتفريغ ما تحتويه في الداخل. بعد أن تستمع الى صوتك الدخلي ستعرف ما هو هذا الشيء الذي لطالما بحث عن طريقة تسمح له بالتعبير عن قدراتك الكامنة.

لا تنتظر الفرصة لكي تُكتشف موهبتك أو تنتظر وظيفة ما لكي تبدأ في إظهار ما لديك، فأنت عندما تتوقف عن العمل وعن التعبير

عن ذاتك فكأنك قمت بإيقاف الشريان الذي تتدفق منه الحياة من خلالك، والنتيجة هي أنك قد لا تتمكن من إيجاد فرصة للعمل في ما تحب أو قد تطول الفرصة أو قد لا تأتيك البتة، إذا كنت تتوقع أنها ستأتيك بمجرد الانتظار والتفكير فيها دون المبادرة أولاً في إنتاج أعمال تعبّر عن إبداعاتك وإمكانياتك.

لاحظ أن اللاعب الذي أصبح محترفاً لم يكن جالساً يشاهد التلفاز ليل نهار منتظراً الفرصة التي ستسمح له بإظهار موهبته ومدى اهتمامه بكرة القدم، بل كان يتمرّن ويمارس الرياضة ليل نهار مع أصدقائه حتى لفت انتباه الآخرين إليه ثم أصبحت الفرص تتوالى عليه واحدةً تلو الأخرى. اللاعب الشهير محمد نور على سبيل المثال لم يكن يبحث عن الواسطة أو كان ينتظر أن تأتيه الفرصة أولاً لكي يتمكن من اللعب في أحد الأندية بل كان يتمرّن ليل نهار ويصقل مهاراته حتى صنع الفرصة لنفسه، ورغم كل التحديات التي واجهها في بداية الأمر إلا أنه غضَّ الطرف عنها وكان موقناً بأن النجاح سيكون حليفه سواءً أشاد بأدائه الآخرون أو لم يشيدوا، الانتقادات والظروف المالية في بداية رحلته لم تمنعه من العطاء فكل ما كان يحتاجه كان متوفر في داخله، وكان عليه فقط الاستمرار في العطاء. واليوم يصنف محمد نور كأحد أساطير الكرة السعودية، ولم يكن سيعيش أسطورته الشخصية ويحظى بالكثير من الألقاب لو أنه لم يبادر أولاً بالعطاء.

بادر وقم بإنتاج أعمال تفتخر بها، أنت بإمكانك أن تخلق الحياة التي تريدها، ابحث عن هديتك واعرف ما تريد القيام به بالتحديد ثم

مارس ذاك الشيء ودع ذاتك تعبّر بحرية لخدمة الآخرين.

نحن نملك كل مقومات النجاح ولكن البعض لا يثق في ذاته ولا يشعر بالاستحقاق وتراه يستخدم الأعذار حتى يقنع نفسه والآخرين بأنه غير كفؤ وأنَّ الوقت المناسب لم يأتِ بعد. لا تبدد طاقتك في إقناع الآخرين بأنك لم تتمكن من فعل كذا لوجود كذا وكذا، ولا تكن أنانياً تأخذ من الآخرين دون أن تعطي في المقابل حتى لو كان هذا العطاء لفظياً ككلمة شكراً، إذا أخذت من دون أن تعطي فإنك تضر بنفسك أكثر وأكثر، تخلّص من مفهوم الأخذ بلا مقابل.

الأخذ من دون عطاء هو أمرٌ خطير ومفعوله عكسي على صاحبه، لاحظ بأن الشحاذ يقوم بالأخذ دائماً ونادراً ما يعطي ولذلك يظل يشعر بأنه بحاجة للمزيد وأنه لا يملك المال الكافي ليمنحه لمن هم في أكثر حاجة منه، حتى لو كان لديه الآلاف في جيبه فإنه يظل يشعر بالفقر والحاجة للمزيد ولهذا يظل شحاذاً وفقيراً حتى آخر عمره. ولكن تخيّل إذا بدأ في مشاركة غيره بما لديه واستمر في العطاء وأخرج تلك الطاقة التي في داخله وسخّرها في خدمة ومساعدة الآخرين، بالله كيف ستصبح حياته بعدها؟ هل سيظل شحاذاً وفقيراً أم أنه سيصبح سعيداً يجذب لحياته فرصاً أكثر تقوده نحو عيش أسطورته الشخصية؟

مشكلتنا هي أننا دائماً نعتقد بأنه ليس لدينا ما يكفي من مقومات النجاح ونصدق ذلك وننتظر من الآخرين أن يعطونا أو يسمحوا لنا بالتعبير عما في داخلنا وإذا وجدنا صعوبة أو رفضاً منهم للشيء الذي

قمنا بالتعبير عنه، فإننا نتوقف ونمتنع عن أداء الشيء الوحيد الذي يشعرنا بالسعادة ونتجاهل ذلك الصوت الخفي الذي كان يوجّهنا نحو أسطورتنا الشخصية، ونقوم بعمل شيء آخر بحجة أن المجتمع أو الوالدين يريدون ذلك، لاحظ قلت «يريدون ذلك»، كل شخص في الأساس يريد أن يعبّر عمّا في ذاته بطريقته الخاصة وبحريّة تامة، ولكن خضوعه للواقع الذي فُرض عليه جعله ينحرف عن ذاته وينصاع لرغبات وأوامر غيره، الأمر الذي سيجعل حياته مكررة تنعدم فيها الحماسة والثقة بالذات وتقل فيها مشاعر البهجة وسيعاني من الشح العاطفي والمالي.

ليس هناك شخص أسطوري لم يقم بالعمل الذي يريده، حتى لو واجه هذا العمل رفضاً جامحاً من المجتمع في بداية الأمر، هو استمر في القيام بالعمل الذي يحبه اعتقاداً وإيماناً منه بأن ذلك العمل سيفيده وسيفيد الآخرين وسيدخل السرور في قلوبهم وربما سيغيّر حياتهم الى الأبد بمجرد تجربة أو تذوق أو استماع أو مشاهدة ما يقوم به.

انظر إلى حياة كل الأساطير وحاول أن تعرف الهدية التي اكتشفوها وعبّروا عنها بأعمالهم وقدموها كخدمة للآخرين، لتكن على يقين بأن النجاح لا يأتي من الأخذ فقط بل النجاح والمتعة والسعادة والثروة تأتي من العطاء، من الشيء الذي تخرجه من ذاتك وتقدمه للآخرين.

في الأساس أنت تملك كل ما تريد أن تملكه، فمثلاً إذا كنت تريد أن يحبك الآخرون، عليك أن تمنح الحب لنفسك أولاً، انظر في

المرآة وقم بتقبيلها، عبّر وأخرج الحب الذي تشعر به تجاه ذاتك وتريد من الآخرين أن يبادلونك نفس الشعور. إذا لم تبادر وتحب ذاتك أولاً فلا تتوقع من الآخرين أن يحبوك. عبّر عن حبك لذاتك مهما كانت ملامحك، بعدها فقط سيحبك الآخرون، أنت تخرج وتظهر لنفسك ما تريد أن يظهره الآخرون لك.

الفنان الأسطوري لم يصبح فناناً أسطورياً لأنه طلب من الآخرين أن يُقدِروا أعماله، بل قام أولاً بإخراج ما لديه من موهبة وسخّرها في خدمة قضية ما وبعدها لاحظه الناس وأحبوه وعرضوا له المزيد من الفرص، إذا لم يبادر بإخراج ما بداخله منتظراً موافقة وإعجاب وتقدير الآخرين له أولاً لما أصبح فناناً معروفاً على الإطلاق.

أعطِ وأنفق واستثمر في نفسك وأنت مؤمن بأنك تعطي نفسك أولاً قبل أن تعطي الآخرين. خذ وأعطي وعبّر عن ذاتك ولا تكن مثل الشحاذ، لن تشعر بالوفرة إطلاقاً حتى تبدأ في الإنفاق والشعور بأنك تملك مسبقاً كل ما تريد أن تملكه.

تجاهل الهدية التي مُنحت لك والعمل في شيء آخر بحجة الحاجة إلى المال سيوقف شعورك بالحماسة والبهجة وستضطر إلى العمل في مهنة لا تعبّر عن ذاتك، وستعاني نفسياً وجسدياً واجتماعياً ومالياً والسبب هو أنك لم تتسم بالشجاعة لتخدم الآخرين بما تحب وتشعر بالشغف تجاهه.

خدماتك التي تقدمها للبشرية لا تحتاج منك إلى شهادة

أكاديمية فكما ذكرت بأن هناك مفهوماً نشأنا عليه وهو أنه يجب علينا إذا أردنا تحقيق أحلامنا بأن نلتحق أولاً بالتعليم العام والتخرج من الجامعة والحصول على شهادات متعددة. وهذا في نظري مفهوم خاطئ لا ينمي ولا يفيد إلا القليل، لماذا؟ لاحظ بأن أكثر الأساطير من عباقرة وفنانين وممثلين ورياضين ومغامرين ورجال أعمال لم يكملوا تعليمهم العام أو الجامعي إطلاقاً، بل كانت لديهم الجرأة والشجاعة ليتعلموا ويعبّروا عن ذواتهم من خلال التركيز على العمل الذي يشعرهم بالحماسة والبهجة ولم يستنزفوا طاقاتهم في غير ذلك. أحد أولئك على سبيل المثال ستيف جوبز، استمع لصوته الداخلي فلم يكمل تعليمه الجامعي وقرّر تنمية موهبته الهندسية بطريقة أخرى حتى لا يستنزف الكثير من المال والوقت في الفصول الدراسية التي لا تثير اهتمامه، وانظر كيف أصبحت حياته بعد ذلك، حصل على ٢٥٦ مليون دولار وهو في الخامسة والعشرين من عمره دون أن يمكل دراسته الجامعية، فقط لأنه استمع إلى صوته الداخلي الذي كان دائماً يحثّه ويدفعه لإنشاء أعمالاً وشركة تقنية تعبّر عن حبه للجمال والبساطة والإبداع الذي في داخله، ليتمكن من خلال هذه الشركة خدمة الآخرين وتغيير العالم.

إيمانه برسالته وحبه العميق للعمل الذي يقوم به جعله يكسب حب واحترام الجميع فلخصت مجلة INC أعماله بقولها: «عندما يتحدث ستيف جوبز فإنه يتحدث بحماسة شخص ينظر إلى المستقبل ويتأكد من إنجاز وعمل ما يراه».

رغم كل الإختراعات والشخصيات المشهورة في مجالك إلا أنّ العالم لا يزال في حاجة إلى خدماتك، ومهما كانت ظروفك الحالية يظل هناك الكثير من الأفكار والأعمال التي يمكنك البدء بها. غيّر سؤالك من ماذا ممكن أن أحصل من الآخرين، وماذا سيقدمون لي؟ إلى ماذا يمكنني أن أقدم لهم؟ وستكتشف بعد ذلك بأنَّ الآخرين في حاجة للشيء الذي ستقدمه لهم، وأنك في الأساس تملك كل مقومات النجاح.

الفصل الرابع:

فَك الشفرة البرمجية لحياتك

«لكي تعيد كتابة شفرة واقعك يجب أن تعطي نفسك سبباً لتغيير ما طالما آمنت به في الماضي»

جريج برادين

«القصص التي نحكيها لذواتنا هي التي تُكون شخصيتنا»

توني روبنز

«الأفكار هي نقطة البداية لكل ثروة»

نابليون هيل

***

كل الأفكار التي تحملها إما أن تكون مثمرة أو مدمرة، إما أن تكون سبباً للسعادة أو للتعاسة، إما أن تمنحك القوة والعزيمة أو تسلبك حق الاختيار وتضعفك وتجعلك تستسلم وتلعب دور الضحية.

من المهم جداً أن تختار أفكارك بحذر شديد وأن لا تقم بتسجيل الأفكار التي لن تكون في مصلحتك. أنت تعلم الآن بأن جوهرك الأساسي ليس بجسد بل أنت روح في جسد، وكذلك بالنسبة للفكرة؛ فأنت لست الفكرة بل أنت الوعي الذي يراقب تلك الفكرة، ليس للفكرة قيمة إلا إذا انتبهت وركزت عليها وكررتها وآمنت بها.

كل أفكارك المختزنة في عقلك الباطني تنعكس على واقعك سواءً بوعي أو بغير وعي، تصوّر عقلك على أنه البروجكتر والأفكار التي تدور داخل البروجكتر هي التي تنعكس على الحائط. الناس سيعرفون أفكارك من خلال النتائج التي يرونها في واقعك، واقعك الحالي يتحدث بشكل حصري عن الأفكار التي كنت تحملها.

يقال بأن العقل يستقبل 10 ملايين بايت من المعلومات في الثانية الواحدة ويقوم العقل فقط بمعالجة 40 بايت منها والمتبقي من ملايين البايتات يقوم العقل الباطني بتصفيتها على أساس معتقداتك وأفكارك، فقد ينظر شخصين في لحظة ما إلى الشيء نفسه ولكن كلاً منهما يرى واقعاً مختلفاً والسبب هو أن كلاً منهما يحمل أفكاراً واعتقادات مختلفة.

في الحقيقة أنت تعيش معظم يومك بالبرمجة التي ضبطت عليها والخيارات التي تتخذها في اليوم الواحد هي قليلة جداً مقارنة بالأحداث التي تحدث خلال اليوم، وهنا يصبح للوعي أهمية فالشخص الواعي يراقب أفكاره ومشاعره بإنتظام، وعندما يحدث شيء ما في حياته فإنه ينظر أولاً إلى الأفكار التي يحملها والتي قد تكون هي السبب الرئيسي لظهور ذلك الحدث في حياته، وإذا أراد أن يحصل على نتيجة مختلفة ولا يريد أن يتكرر ذلك الحدث مستقبلاً فإنه يقوم وببساطة بتغيير تلك الفكرة التي تسببت في نشوء ذلك الحدث لفكرة أخرى يود أن تنعكس في حياته، دون أن يضع اللوم على الآخرين.

الفكرة تؤدي إلى المشاعر والمشاعر تؤدي إلى الفعل والفعل في نهاية المطاف يُحدث نتيجة والنتيجة التي تحصل عليها ستكون مصحوبة بفكرة أخرى وهكذا هي عملية لا نهائية. حدِّث نفسك فقط بالأفكار التي تود أن تتجلّى في واقعك وحاول أن تجد طريقة ما لربط تلك الفكرة بمشاعرك، حافظ على الأفكار المنمّية والمشجعة واحذف كل الأفكار المحطمة والتي تشعرك بأنك ضحية وتسلبك قوة الإختيار.

أثبتت الدراسات بأنه منذ الولادة وحتى سن السابعة نحن نستمر في التعلّم من الأشخاص من حولنا وتمتص عقولنا مثل الإسفنجة كل المعلومات والأفكار التي نتلقاها؛ صوتية أو مرئية أو حسية دون تمييز المعلومة الصحيحة من المعلومة الخاطئة.

وبعد سن السابعة تجد أننا نخوض الحياة باعتقادات وأفكار متنوعة، البعض منها يحتمل الصواب والآخر يحتمل الخطأ. المعلومة

الصحيحة بعد تطبيقها في الواقع ستجني لنا ثماراً طيبة مثل البهجة والسعادة وزيادة الثقة بالنفس، بينما المعلومة الخاطئة ستجلب لنا المعاناة والشعور بالانفصال عن الذات وعن المصدر الإلهي.

فعلى سبيل المثال الشخص الذي نشأ في بيئة تؤمن بأفكار التسامح والتعايش والسلام والوفرة وعمل على أساس هذه الأفكار فإنه سوف يتمتع بالسلام والطمأنينة والسعادة الغامرة، بينما الشخص الذي ينشأ في بيئة تُحرّض على الثأر والتعصب ولم يلاحظ هذه الأفكار السلبية التي تبرمج عليها فسوف يتسبب لنفسه وللآخرين بالكثير من المشاكل والمعاناة النفسية والجسدية.

لا تتوقع أن تحدث معجزة ما في حياتك، ولا تتوقع أن يغيّر الله حياتك للأفضل بشكل دراماتيكي فقط بسبب أنك تعبده وتدعوه ليل نهار أو لأنك تعتقد بديانة معينة أو لأنك تطيع وتبرّ بوالديك، من دون أن تبادر أولاً وتنوي التغيير، وتبدأ بغرس الأفكار التي تريدها أن تنعكس في حياتك، وتقوم بإستئصال الأفكار الأخرى المسممة في حياتك، ﴿إِنَّ اللَّه لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَومٍ حَتَّى يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِم﴾[5]، مهما كانت تلك الأعمال والعبادات التي تؤديها وتقوم بها، لن تشفع لك بحياة كلها وفرة وبهجة وسعادة، ما لم تغرس أفكاراً تسمح بذلك.

فكّر بالطريقة التي يفكر بها الأشخاص الذين تريد أن تنضم لدائرتهم لأن واقعك هو نتيجة لأفكارك، إذا أردت أن تصبح تاجراً

---

(5) سورة الرعد آية:11.

فعليك أن تفكّر وتهتم بما يهتم به التجار وإذا أردت أن تصبح رياضياً فعليك أن تفكر وتهتم بما يهتم به الرياضيون وهكذا.

وبعد أن تغيّر أفكارك لتتلائم مع الواقع الذي تريد أن تعيشه وتتوكل على الله، فأنت بلا شك في الطريق لمشاهدة فيلم من كتابتك وإخراجك وتمثيلك يتم عرضه أمام ناظِريك لكن بطريقة أفضل مما كنت تتصور وأفضل مما كنت تتوقع. ربما لن تحصل على النتيجة المرغوبة بين ليلة وضحاها ولكن كن على يقين بأن البذرة التي غرستها وسقيتها سوف تنبت مع الأيام عندما يتوفر المناخ ويحين الموسم المناسب.

أنت أتيت إلى هذا الكون ومعك كل ما تحتاجه، لديك كل الخير وكل الثروة وكل السعادة وكل الحب، وما يعيقك ويمنعك من الحصول على كل ما تريد هي أفكارك ومعتقداتك عن نفسك. القصة التالية ستوضح لك الكثير عن حقيقة ما سبق:

كان هناك زوجان فقيران عاشا معظم حياتيهما بعيداً عن الحضارة المدنية، ولكن ولسبب ما أتيا إلى المدينة وسكنا في منزلٍ ريفيٍ صغيرمكوّن من غرفة واحدة فيها مصباح كهربائي صغير معلّقٌ على الحائط، ذُهل هذان الزوجان بتلك الإضاءة المنبثقة من المصباح والتي لم يريا مثلها من قبل.

بعد عدَّة شهور وبعد أن اعتادا على الوضع الجديد طرق أحد الباعة الباب وعرض لهما بضاعته الحديثة قائلاً لهما - مشيراً إلى

المصباح القديم – بأنَّ ذلك النوع من المصباح قد أصبح قديماً وبأنَّ هناك مصباحاً حديثاً أفضل منه يستطيع إنارة جميع أنحاء الغرفة وبسعر معقول، وافقا على شراء المصباح الجديد والآن أصبحت الغرفة أكثر إنارة من قبل، لكن الذي أدهشهما في الأمر أكثر هو أن المصباح الجديد يستخدم نفس وصلة التيار الكهربائي القديم.

خالقنا منحنا كل ما نحتاجه في هذه الحياة وهو مصدر كل شيء في الكون ونحن نرتبط بمصدر كل الخير، ولنفترض مثلاً بأن هذا المصدر هو التيار الكهربائي والمصباح الذي نوصله به يمثل أفكارنا وقناعاتنا الداخلية؛ أفكار الشح والخوف والطمع ستنير القليل من حياتنا وأفكار الوفرة والامتنان والحب والإبداع وغيرها من الأفكار الحميدة ستجعل حياتنا تنير وتسطع بشكل واسع ومثير.

البرمجة المالية

الخطوة الأولى لحل أي مشكلة هو إدراك أن هناك مشكلة فعلاً. إذا كنت تعاني مالياً بصورة مستمرة وتريد أن تتمتع بوفرة مالية فيجب عليك أولاً ملاحظة أفكارك والمعتقدات والبرمجة التي نشأت عليها حول المال والثروة، وإحدى طرق اكتشاف البرمجة المالية التي نشأت عليها تجدها في تمرين بسيط نقلته بتصرف من كتاب «أسرار عقل المليونير» للمؤلف هارف إيكر، بعد قيامك بهذا التمرين سيتضح لك كيف تأثَّرت حياتك المالية بالأفكار والأحداث التي تبرمجت عليها في سن مبكرة. لديك الفرصة الآن لفك البرمجة المالية السلبية وإختيار أفكار مالية جديدة ومنمية.

- برمجة لفظية
- برمجة تشكيلية
- برمجة لحدث معين

أولاً: تأثير البرمجة اللفظية

ماذا سمعت من أفراد أسرتك عن المال والثروة والأثرياء في مراحل نموك؟

هل سمعت مثلاً بأن المال لا ينبت على الأشجار أو أنه ليس لدينا مصنع للمال أو ليس لدينا ما يكفي، أو عبارة أن المال لا يجلب إلا الفحش والشر، أو عليك أن تعمل بجهد وعرق لكي تحصل على المال، أو أن المال لا يجلب لك السعادة أو أن الأغنياء يزدادون غناً والفقراء يزدادون فقراً، أو عبارة وفّر قرشك الأبيض لليوم الأسود... إلخ.

هذه الأمثلة قد تكون جزءاً من البرمجة المالية التي نشأت عليها وأصبحت تفكر بالطريقة نفسها وتشعر بمشاعر مطابقة لمثل هذه الأفكار، والنتيجة هي أنك لم تشعر بالوفرة أو تحقق ما يسمى بالحرية المالية بالرغم من أنك تعمل بإخلاص وتبذل مجهوداً شاقاً منذ سنوات طويلة لكن كلما قمت بجمع كمية معينة من المال لن يطول الزمن حتى تخسر أو تنفق جميع ما تمكنت من جمعه بصعوبة، ربما كسبت مبلغاً كبيراً من المال ولكنك أنفقته بشكل سريع أو ربما قمت برفض صفقة

ما فقط لأنها كانت ستُدر عليك مبلغاً ضخماً وهذا يخالف الفكرة أو البرمجة التي نشأت عليها وهي أن المال الكثير يجلب الشر والفحش.

لاحظ أفكارك نحو المال والنتائج التي توصلت إليها اليوم بسبب تبرمجك على مثل هذه الأفكار لتكون على قناعة تامة بأن واقعك هو بالفعل انعكاس تام لأفكارك. قراراتك التي تتخذها في حياتك اليومية هي متأثرة بالمشاعر التي تحملها تجاه شيء ما، فالمشاعر المتأصلة تسود دوماً وهذه المشاعر هي نتيجة لفكرة أو معتقد ما، راقب مشاعرك وبادر بملاحظة تلك الأفكار والمعتقدات التي لا تخدمك وقم بإستبدالها بأفكار ومعتقدات جديدة تجلب لك الحرية الوفرة والسعادة والبهجة والحب.

تمرين لملاحظة وتغيير البرمجة اللفظية:

1. الإدراك والإنتباه: قم بكتابة كل ما سمعته عن المال والثروة وعن الأثرياء في مراحل نموك.

2. الإستيعاب والفهم: كيف أثّرت تلك الجمل على حياتك وأسلوب عيشك من الناحية المالية حتى الآن.

3. الفصل: هل تستطيع الآن أن ترى وتلاحظ كيف أن هذه الأفكار كانت فقط جزءاً مما تعلّمته وأنها ليست من تركيبتك الجسدية؟ هل بإمكانك أن ترى بأنه لديك الخيار في هذه اللحظة لتغيير قناعاتك وأفكارك نحو المال وبالتالي تحصل على نتائج مختلفة في المستقبل؟

4. التصريح: ضع يدك على قلبك وقل «كل ما تعلمته عن المال لم يكن بالضرورة صحيحاً، أنا الآن أختار أفكاراً مختلفة لدعم سعادتي ونجاحي».

ثانياً: تأثير البرمجة التشكيلية

وهي الطريقة التي رأيت والديك يتصرّفون بها بالمال في سن مبكرة. هل كان أحدهما أو كلاهما يديران المال بحكمة أو كان كلاهما أو أحدهما يسيء إدارة المال؟ هل هما من النوع الذي ينفق أو من النوع الذي يدّخر؟ هل هما من النوع الذي يستثمر ويغامر أم من النوع المتحفظ؟ هل كان المال متوفر في الأسرة بإستمرار أم كان يأتي بشكل متقطع؟ هل كان من السهل الحصول على المال في أسرتك أم كان أمراً صعباً وشاقاً؟ هل كان المال مصدراً للسعادة والبهجة في أسرتك أم كان سبباً للجدال والمشاحنات؟

لماذا هذه الأسئلة تعتبر مهمة؟ لقد ذكرنا سابقاً بأنك تتعلّم وتتأثر في مراحل نموك من الآخرين من حولك، تتعلّم لغتهم وطريقة لباسهم ومعتقداتهم، أنت أيضاً تتعلّم منهم وتتأثر بطريقة تفكيرهم المالي، وعندما تكبر في السن وبشكل مبرمج - غير واعي - تقوم باتباع نهجهم وطريقة تفكيرهم المالي، ولذلك نرى الشخص الذي ينشأ في بيئة ثريّة يصبح ثرياً، والذي ينشأ في بيئة فقيرة مالياً ولا يغيّر أفكاره ومعتقداته المالية التي اكتسبها من والديه فإنه سيكرر نفس نتائجهم.

تمرين لملاحظة وتغيير البرمجة التشكيلية التي نشأت عليها:

1. الإدراك والإنتباه: انظر بتمعن في الطريقة التي تصرّف بها كل من والديك بالمال أو طريقة تفكيرهم في المال والثروة، ثم لاحظ نسبة تشابهك أو إختلافك عن والديك.

2. الإستيعاب والفهم: لاحظ ثم أكتب التأثير والنتيجة التي تحصّلت عليها في حياتك من الناحية المالية بسبب تقليدك لأحدهما.

3. الفصل: هل بإمكانك ملاحظة أن طريقة عيشك الحالية هي فقط نتيجة لما تعلّمته وليست جزءاً من تركيبتك الجسدية؟ وأنه لديك الخيار بأن تختار وتحيا حياة مختلفة في المستقبل.

4. التصريح: ضع يديك على قلبك وقل «ما تعلّمته عن المال كان فقط طريقة تفكيرهم، أنا الآن أختار طريقتي الخاصة في التفكير».

ثالثا: تأثير حدث معين

الأحداث التي حدثت حولنا أثناء مراحل نمونا عن المال والثروة لها تأثير كبير ومهم على أفكارنا ومعتقداتنا المالية وعلى نمط الحياة التي نعيشها.

ويتجلّى هذا بوضوح عندما ترى كيف أن المشاكل المالية قد تكون هي السبب الرئيسي في حدوث أزمة أسرية تتسبب في انفصال الزوجين

عن بعضهما البعض، وأيضاً ترى هذا عندما يتناقش أو يتجادل أفراد أسرتك في مواضيع متعلّقة بالمال قد تؤدي إلى أزمة مرضية لأحد أفراد الأسرة، وأيضاً تعودنا في مجتمعنا أن نرى الفتاة كلما أرادت أن تشتري شيئاً تتوجّه إلى والدتها والتي بدورها تطلب منها أن تتوجه إلى والدها ليعطيها بعض المال الذي تحتاجه، فتنشأ الفتاة معتقدة بأن المال في حوزة الرجل فقط ويجب على الرجل أن ينفق عليها لأنه رجل وهي فقط تقبض المال وتنفق كل فلس منه لأنها أنثى، وهذه العقلية في التفكير منتشرة في مجتمعاتنا وتتكرر كثيراً.

أحداث كهذه ستأثر بلا شك في برمجة أفكارك ومعتقداتك والمشاعر التي تحملها تجاه المال وبالتالي الطريقة التي تنفق بها المال والقرارات المالية التي تتخذها.

تمرين لملاحظة تأثير الأحداث التي وقعت حول المال في حياتك:

1. الإدراك والإنتباه: قم بالتفكير والتأمل في الأحداث التي وقعت في محيطك حول المال والتأثير العاطفي الذي أحدثته.

2. الإستيعاب والفهم: قم بكتابة كيف أدى ذلك الحدث الذي شاهدته في التأثير على الحالة المالية التي تعيشها الآن.

3. الفصل: هل يمكن أن تلاحظ الآن بأنك فقط كنت شاهداً ومراقباً للحدث وبإمكانك أن تختار الآن موقفاً مختلفاً لتغيّر نتائج

حياتك المستقبلية.

4. التصريح: ضع يديك على قلبك وقل «أنا الآن أطلق وأحرر كل الأحداث السلبية التي وقعت في الماضي حول المال وأنا الآن أريد أن أعيش حياة سعيدة وناجحة، وأريد أن أشعر بالرضا الذاتي والتمتع بالحرية المالية».

السبب الذي دفعني للكتابة عن فك البرمجة المالية والتركيز عليها في هذا الفصل دون غيرها، هو أن الكثير من الناس ما زالوا خائفين من عيش أسطورتهم الشخصية بحجة أنهم لا يمتلكون الموارد المالية الكافية، دون أن يدركوا بأن المال في الحقيقة هو نتيجة للأفكار التي يشاركونها مع العالم.

المال ليس حقيقياً، المال هو مجرد فكرة.. هكذا يؤكد دائماً روبرت كيوساكي المؤلف الشهير لسلسة كتب «الأب الغني». إزرع في ذهنك فكرة إبداعية وقم بتطويرها تصبح ثرياً، إزرع في ذهنك فكرة عقيمة تحصل على نتيجة فقيرة.

من الأسباب التي جعلت الكثيرين يعانون مالياً هو الجهل المالي، أكثر الناس يتجنبون الحديث عن المال وإذا تطرقوا لمواضيع مالية سيكون الموضوع مرتبطاً بمشاعر سلبية مثل دفع مستحقات متأخرة أو الحديث عن أزمة مالية.

الكثير من الناس يعيشون حياتهم كعبيد للمال بعد أن قايضوا

حياتهم بالراتب الشهري، لم يدركوا بعد بأن الطريق للحرية المالية هو في الحديث عن المال كلعبة مفضلة وتعلّم كيفية جعل المال يعمل لهم بدلاً من العمل له.

إذا أردت الحصول على المزيد من المال والتمتع بالحرية المالية عليك أن تصب تركيزك على البحث عن طرق تسمح لك بخدمة مجموعة أكبر من الناس، فكلما زاد عدد الناس المستفيدين من خدماتك زادت العوائد المالية والفرص الاستثمارية.

للأسف لم نتعلّم في المدرسة عن المال بطريقة تنموية، كل ما تعلّمناه كان تمهيداً لنا لدخول السلك الوظيفي وكسب المال من خلال الحضور اليومي للدوام. البعض أدركوا مبكراً حقيقة المال بأنه فكرة فعملوا على تطوير أفكارهم لصناعة واقع جديد وعيش أسطورتهم الشخصية حتى قبل أن يكملوا تعليمهم العام، والبعض الآخر فضّل السعي خلف ما يسمى بالأمان الوظيفي والمالي، فانتهى بهم الحال إلى أن يكونوا موظفين في أحد الأعمال التي أنشأها الأشخاص المغامرون الرياديون الحالمون الذين لم يكملوا تعليمهم العام بالضرورة.

ستيف جوبز هو مثال لأحد هؤلاء الأشخاص الذين أدركوا حقيقة المال، رغم أنه ولد في عائلة ذات دخل متوسط إلا أنه لم يقلق يوماً بشأن المال أو الجوع. عمل في شركة أتاري في بداية مهنته دون أن يكمل تعليمه الجامعي فاكتسب الخبرة اللازمة في مجال شغفه وذلك أهّله لأن يكون مهندساً جيّداً يستطيع تدبّر أموره. استمر في تطوير أفكاره وأسهم في تأسيس شركة أبل، فعمل فيها على صناعة أفكاره

التي جعلت منه مليونيراً وهو في العقد الثاني من عمره.

النجاح والثروة تكتسب بالعقل وليس بالجهد البدني فقط، الجهد البدني الشاق لا يجني لك ثروة بينما الأفكار القيّمة التي تعمل على صناعتها هي التي ستجني لك ثروة.

يجب أن لا تخاف أيضاً من أن تفقد أو أن تخسر بعض المال في رحلتك لعيش أسطورتك الشخصية، عليك أن تكون مستعداً لأن تنفق وتستثمر ما لديك دون أن تشعر بالخوف حتى تتمكن من جذب المزيد إلى حياتك. لن تصبح غنياً حقاً ما دمت تشعر بالفقر والنقص وتشعر بالخوف عندما يتبقى لديك القليل من المال، يجب أن تعتاد على الشكر دوماً وأن تحمد ربك على القليل والكثير، بالشكر والامتنان تزيد النِّعم، وكلما شكرت وعملت بحب زاد رزقك وزادت سعادتك، وكلما أعطيت أكثر في محاولة منك لخدمة الآخرين وشعرت بالحب والاستحقاق كلما حصلت على أكثر في المقابل.

الفصل الخامس:

الرحلة الأسطورية، تنطلق من الداخل لتنتهي في الخارج، فما هي لوازم الرحلة؟

«ليس بالأمر الكافي أن يكون لديك حلم، يجب أن تتحلّى بالالتزام لتحقق هذا الحلم»

مورجان فريمان

«الأحلام تعني العمل»

باولو كويلو

***

عندما تقرر وتختار ماذا تريد ثم تبدأ رحلتك بكل شغف وحب في طريقك نحو عيش أسطورتك الشخصية - الرحلة التي تود تجربتها وعيش لحظاتها أكثر من أي رحلة أخرى- إعلم بأنك وحدك فقط المسؤول عن هذه الرحلة وأنت وحدك الذي ستمسك بالمقود للسير نحو وجهتك، تتعلّم وتعمل وتسهم في التنمية والتطوير. أثناء الرحلة ستسلك وستكتشف طرقاً جديدة فيها الكثير من التحديات والمغامرات، وقد تشعر في تلك اللحظة بأنك في حاجة إلى من يرشدك ويأخذ بيدك إلى بر الأمان.

أولاً وقبل كل شيء، عليك أن تكون مستعداً للتخلّي عن كل ما لا يخدمك وعن كل ما يسبب لك اليأس والإحباط، عن الحقائب الزائدة والثقيلة التي تحملها، فهي لا تخدمك إطلاقاً سواءً أكانت هذه الحقائب على شكل قناعات أو عادات أو أفكار أو أصدقاء.

كيف تعرف الأفكار والمعتقدات السلبية التي لا تخدمك؟ عندما تشعر بمشاعر غضب أو حقد أو ندم أو إحباط أو مشاعر غير مريحة عند رؤية أو فعل أو قول أو التفكير في شيء معيّن، فهذه هي أفكارك ومعتقداتك السلبية المتكونة تجاه شيء ما.

كل رحلة تبدأ لا بد أن تكون لها غاية، لن تكون رحلة إذا لم يكن هناك وِجهة ترغب بالوصول إليها. وكما جرت العادة فإن هناك نصائح ولوازم وأدوات تحتاج إلى معرفتها واستخدامها أثناء الرحلة،

وستتعلم فيما يلي أهم الأدوات التي استخدمها الأساطير في رحلتهم لتستخدمها أنت أيضاً في رحلتك الخاصة.

حب ذاتك لدرجة القداسة

يجب أن تحب ذاتك 100 % مهما كانت صورتك الجسدية، ومهما كان شكل أنفك أو أذنك، ومهما كان لون بشرتك، ومهما كان ملمس أو طول شعرك، ومهما كان جنسك، ومهما كان وضعك المادي، ومهما كانت جنسيتك.

لن تشعر بالكمال ما دمت تؤكد وترتبط بصورتك الجسدية وتشعر بالنقص بسبب مظهرك الجسدي، الشعور بالنقص سوف يستمر فلماذا لا تتقبل الصورة التي خلقت بها. إنَّ اللّٰه جميل يحب الجمال وكل مخلوقاته جميلة من ضمنها أنت، لن تبدو قبيحاً للآخرين إلا إذا كنت ترى نفسك كذلك.

حب ذاتك لدرجة القداسة، أُؤكد لدرجة القداسة بمعنى أنه لا بد أن تشعر بالعظمة والقداسة التي في داخلك، عندما ترى صورتك في المرآة قم بتقبيلها أو على الأقل عبّر عن حبك لها بكلمات غزَلية، لا تخجل من صورتك ولا تسمح لأياً كان أن يقلل من عظمتك. اعتد على مخاطبة ذاتك بحب، عندما تقف أمام المرآة حدق النظر جيّداً وتخيّل بأن طاقة حب تنبثق من داخلك باتجاه الشخص الذي يقف في المرآة..

بعد أن تعتاد على حب ذاتك فإنك سوف تطمح للمزيد، وسوف

تكون لديك رغبات وأمنيات تود لو تتمكن من تحقيقها في حياتك، حب الذات سوف يجعلك تتسلّح بالإيمان بأنك أسطوري بالفطرة وتستحق النجاح، الشعور بالاستحقاق هو ما سيدفعك للعمل على أحلامك وعيش أسطورتك الشخصية مهما كلّف الثمن دون الخوف أو حتى الشك في مقدرتك على الحصول على ما تريد.

الشخص الذي يحب ويقدس ذاته سيشعر بأنه يستحق كل شيء جميل على هذا الكوكب ولن يرضى بأن يكون شخص محروم من المتعة الدنيوية، بمعنى أنه لن يرضى بأن يكون شخصاً عادياً وبمعنى آخر لن يرضى بأن يكون الصفر العاشر على اليسار (عديم القيمة).

حب الذات سيدفعك إلى حب الخالق وأنه لم يخلقك سدى بل إنّ هناك حِكمة إلهية ويجب عليك البحث داخل ذاتك لاكتشاف السبب والمهمة التي أتت بك الى هذا الكوكب، اترك آراء الاخرين عن كيف يجب عليك أن تعيش حياتك، فكل فرد منا لديه مهمّة خاصة أُمر بتأديتها، هذه مهمتك وهذه حياتك أنت وحدك لا تدع الآخرين يقللون من شأنك ويقللون من أهمية مهمتك ويستبدلونها بآرائهم الشخصية.

حب الذات لا يعني أنك تتعالى وتتكبر على الآخرين، تقديس وتعظيم الذات لا يعني أيضاً التعالي على الخالق بل العكس تماماً، فعندما تحب وتقدس ذاتك فهذا يعني أنك تحب كل المخلوقات وتحب وتقدس خالقك بمشاعر الحب والإمتنان له.

تحمَّل مسؤولية حياتك

تحمَّل مسؤولية نفسك، لا تجعل الآخرين يسيّطرون على حياتك، لا تسمح للآخرين بإختيار وتحديد المسار الذي يجب عليك أن تسلكه ويسلبوا منك قوة الاختيار، لا تكن ضحية وإمعة تذهب حيث يذهب القطيع.

قف أمام المرآة وأعلنها بصريح العبارة بأنك من الآن وصاعداً أنت وحدك المسؤول الوحيد عن حياتك، وأنك على إستعداد تام لتحمل مسؤولية كل ما كان وكل ما سيكون في حياتك.

إعلانك لهذا التصريح سيشعرك بنوع من الخوف، خصوصاً لو أن هناك شيئاً ما حدث في الماضي لطالما حاولت التهرّب من تحمل مسؤوليته، ولكن عندما تؤمن بهذا التصريح وتتصرّف يومياً بعقلية شخص مسؤول - لا يعتمد كلياً على الآخرين في كيفية عيشه لحياته - ستصبح قائد المركبة المتجهة في الطريق السريع نحو أسطورتك الشخصية.

أنت تختار بوعي الحياة والطريقة التي تود عيشها من الآن، الحديث عن الآخرين ووضع اللوم عليهم واتهامهم على الوضع الذي تعيشه لن يبدو حديثاً مشوقاً بعد الآن. تحمّل المسؤولية الذاتية سوف يجعلك تستعيد قوتك وحريتك في الإختيار، وكلما أردت أن تتفوه بعبارة لتلوم الآخرين فيها ستتذكر بأنك تمتلك قوة جعلت منك شخصاً مسؤولاً عن حياتك، لن يتمكن أي شخص من فرض سيطرته عليك

والتأثير عليك إلا إذا سمحت له أنت بذلك.

لا تتوقع أن يأتي شخص ما لكي يقدم لك النجاح على طبق من ذهب، ولا تتوقع أن يأتي شخص ما لكي ينقذك من الوضع الذي أنت فيه، مهما كان ذلك الوضع دون أن تبادر أولاً وتتحمل المسؤولية الكاملة عن حياتك، وإن كنتِ أنثى فلا تتوقعي أن يأتي الزوج المثالي الذي تحلمين به لكي ينقذك من الحياة التي تعيشينها، دون أن تبادري أولاً بتحمل المسؤولية الذاتية عن حياتك وتتخذي الخطوة الأولى لاكتشاف الذات وعيش أسطورتك الشخصية.

بادر في العمل على أحلامك، ولا تتوقع بأن يأتي أحدهم وينجزها لك، ابدأ في تنفيذ الأفكار الإلهامية وعش حلمك يومياً، عندما تؤجل العمل على أحلامك بحجة إنتظار الفرصة المناسبة فإنك ستفقد تركيزك وستعمل في أعمال أخرى لا تنميك ولا تتوافق مع الحياة التي تحلم بها، التوقف الطويل عن العمل على الأحلام يعني الإنشغال بأعمال أشخاص آخرين قد تكون بعيدة كل البُعد عن أحلامك ولا تشعرك بالحب والنمو والتعلّم والشعور بطعم الإنجاز.

اتبع حدسك

هل تمنيت لو كان هناك شخص ما يدلك ويرشدك على فعل الصواب في كل قرار تتخذه في حياتك؟ لحسن الحظ هذا الشخص موجود وليس عليك أن تسافر آلاف الأميال من أجل الإلتقاء به، هو موجود في داخلك ويمكنك استشعاره في كل مرة تود أن تتخذ فيها

قراراً ما، إبدأ أولاً في مصارحة ذاتك، اكتشف واعرف نفسك أكثر من أي شخص آخر ثم ارتبط مع ذاتك في علاقة حب أبدية، بعد ذلك ستبوح لك ذاتك بجميع أسرارها وستكون بمثابة المرشد الأول الذي يوجهك دوماً للطريق الصحيح.

عندما تكون في حاجة إلى الإرشاد عليك أن تتنفس بعمق واستشعر قلبك أو المنطقة التي في أسفل القفص الصدري ولاحظ ما هي المشاعر التي تنبعث منها، هل تشعر بالإرتياح أم أنك تشعر بنوع من الرفض وعدم الإرتياح؟ مشاعر الإرتياح هي علامة إيجابية على الإقدام لفعل ذلك الشيء، أمّا الشعور بعدم الإرتياح فهذا حدسك يخبرك بالتريث وعدم الاستعجال.

أحيانا قد يكون القرار مصيرياً ولا تعلم بالضبط كيف ستصبح حياتك بعد اتخاذك لهذا القرار، ولكن إذا شعرت بالإرتياح لفكرة ذلك القرار والحياة التي من المحتمل أن تعيشها نتيجة لذلك فعليك أن تبادر وتتخذ القرار، الذي سوف يسمح لك بمواصلة رحلتك، بغض النظر عن الظروف الحالية، وبغض النظر عن آراء الآخرين، عليك أن تؤمن في نفسك وتثق بأن الأمور ستبدو على أفضل حال في المستقبل، كل ما يجب عليك فعله الآن هو التعايش وتدبر أمورك الحالية وفعل ما يلزم لصنع واقع جديد تعيشه بطريقتك الخاصة.

إبحث عن الحل بزيادة مستوى وعيّك

هناك مشاكل كثيرة تحوم في العالم سواءً كانت مشاكل شخصية أو اجتماعية أو سياسية أو اقتصادية، ولكنك قد لا تلاحظ الكثير منها

ولا تؤثر عليك لأن مستوى وعيك الحالي يفوق حجم المشكلة. ومن المشاكل المتكررة هي مشكلة غلاء الأسعار، قد لا يمكنك أن تُحكم السيّطرة على هذه المشكلة ولكن بإمكانك أن تحكم السيطرة على تصرفاتك وطريقة تفكيرك، فتبدأ مثلاً بالتفكير بطريقة معينة تسمح لك بالتركيز على الحل والنمو مادياً بدلاً من التركيز على المشكلة وانتظار انخفاض الأسعار. هذه الطريقة في التفكير ستزيد من مستوى وعيك وستؤثّر على طريقة عملك، وبالتالي ستنمو غنياً وتصبح أكبر حجماً من المشكلة الحالية ومن الأرجح بأنك لن تتأثر بعد ذلك بمشاكل غلاء الاسعار.

انا لا أدعوك لتجاهل المشاكل التي يعاني منها المجتمع ولكن كيف يمكن لك أن تقوم بالمساعدة في حل مشكلة ما إن لم يكن مستوى وعيك يفوق حجم تلك المشكلة، فهناك مقولة جميلة لألبرت أينشتاين حيث يقول بأنه «لا يمكننا حل مشكلة ما بنفس طريقة التفكير التي كانت سبباً في نشوء المشكلة».

في بداية قرارك بالتغيير لعيش أسطورتك الشخصية قد تواجه وتلاحظ مشاكل كثيرة، البعض منها لا يمكنك حلّها مباشرة، عِوضاً عن التركيز على المشكلة قم بالتركيز على الحل بزيادة مستوى وعيك وتنمية ذاتك وابدأ في العمل على الحل بما يتوفر لديك في تلك اللحظة.

التنمية المستمرة بالتركيز على نقاط قوتك ستزيد من مستوى وعيك، وما كان بالأمس يعتبر مشكلة سيصبح في الغد فرصة وأداة يمكنك استخدامها لصنع شيء جديد.

كن أنت

أفضل تعريف سمعته عن النجاح هو الحرية في أن تكون نفسك. لذا كن صريحاً ومخلصاً وحقيقياً مع نفسك أولاً ثم مع الآخرين، تصرّف بكل عفوية، لا تتقمص ولا تلعب أدواراً ليست لك، لا تقم بتقليد الأغلبية لأن المجتمع يعتقد بأنهم على صواب. إعرف نفسك وكن أنت وعبّر عن نفسك بعفوية وبالطريقة التي تعتقد بها، لتكن لديك بصمة ونكهة خاصة تختلف عن الجميع. العالم ليس في حاجة إلى شخصية مكرَّرة، العالم في حاجة إليك أنت، العالم في حاجة إلى كل شخص واع يعمل على أحلامه ويقدم خدماته الفريدة إلى العالم.

إعمل لتحسين وتطوير ذاتك باستمرار واخرج من دائرة الإرتياح وبدلاً من البحث عن الإستقرار الدائم، إبحث عن المتعة والمغامرة وتجربة كل ما هو جديد ومفيد، لا تستمر طويلاً في عمل الشيء نفسه بالطريقة نفسها، جدد وحسّن ونوّع وجرب الكثير، اقرأ أهم الكتب التي كتبت في مجالك، اطمح للأفضل دائماً واعمل بجهد وإخلاص وبمتعة وإبداع لتُحقق أحلامك.

تبنَّى شخصيةً واثقةً وعقليةً فطنة وعادات إيجابية في التفكير والتصرّف، اقنع نفسك بأنك تستحق الأفضل دوماً ولا تكن كسولاً، إعمل لتحسين نفسك وحياتك من جميع النواحي فأنت خليفة الله في الأرض وتستحق الأفضل دائماً، اخرج من حدودك وابحث عن الشخص الأفضل الذي يمكن أن تكونه، وحاكِ ذلك الشخص وبعدها أيضاً ابحث عن الشخص الأفضل وكرر العملية.

عندما توَد أن تحصل على شيء ما أو تحقق شيئاً ما، اشعر بأنك تستحقه وأنه من أبسط حقوقك، تخلّص من العقلية الانهزامية، فكل شخص منا يعيش رحلته وتجربته الخاصة، وكل شخص منا لديه شيء يتميّز به عن كل البشر، لا تعتقد بأنه قد فاتتك الفرصة أو أن هناك من هو أفضل منك في مجالك وأنك لا تملك مفاتيح النجاح لتتفوّق عليه. سكان العالم يتجاوز عددهم ٧ بلايين، وهذا العدد في تزايد مستمر، لا تقل بأن فلان أفضل مني وأن الجميع يعرفه وأنا ليس لدي ما أقدمه بطريقة أفضل من طريقته، فمن المستحيل أن يكون العالم كله قد سمع عنه، أو ربما قد سمع عنه الكثيرون ولكن يظل هناك أيضاً مجموعة أكبر في مناطق أخرى مختلفة حول العالم لم تسمع عنه إطلاقاً أو لم يتمكنوا من فهمه حقاً، وبإمكانك تغيير وتطوير ما بدأ هو في عمله، وتقدم ما لم يتمكن هو من تقديمه.

في بداية رحلتك تعلّم وحاول تقليد ومحاكاة طريقة تفكير الأشخاص الذين تعتبرهم قادة ورموزاً في المجال الذي اخترته، ثم استمر في نموك ولا تعتمد عليهم كلياً في تكوين شخصيتك، أنت تتعلّم من الكل لكن لديك شخصية مستقلة عن الجميع وليس بالضروري أن تصبح مثل أحدهم، إذا أخذت بفكر ومنهج أحدهم وقلّدته وعشت على ذلك فهذا يعني أنك ستعيش حياة طبق الأصل لشخص ما، أي في الحقيقة أنك لم تضف شيئاً جديداً للعالم.

اجعل رحلتك إبداعية وليست تنافسية

عندما يقرر الشخص العمل على شيء ما في بداية الرحلة قد

يشعر بأن هناك الكثير من المنافسين، وهذا قد يحبط من معنوياته خصوصاً لو أن ذلك العمل كان في مجال مزدحم. الحل هو أن لا تنظر إلى المنافسين وتقلق لتواجدهم بل اجعل تواجدهم يكون وقوداً ودافعاً لك لتقوم بفعل شيء مختلف ومفيد. يمكنك أن تتحداهم، والتحدي هنا سوف يدفعك للعمل وإضافة المزيد إلى خبرتك، وحتى لو خسرت فأنت في الحقيقة لم تخسر بالكامل لأنك عملت وبذلت جهداً إضافياً والجهد الإضافي يعني أنك لم تعد في مكانك السابق وأنت في تقدم مستمر، وإذا كنت قد وصلت إلى هنا فبإمكانك أن تذهب إلى أبعد من ذلك.

لا تسلك المسار الأسهل في مجالك فمن المحتمل أن الكثيرين قد سلكوا ذلك المسار، ووجودك فيه لن يضيف إليك الكثير، خصوصاً إذا لم تقدم ما لديك بصورة مختلفة ومُبتكرة. ابحث عن المسار الأصعب الذي ابتعد عنه الكثيرين بسبب وجود الكثير من المشاكل التي لم يتمكنوا من حلها بعد، أو لا يزال هناك الكثير من التساؤلات التي لم يتم الإجابة عليها حتى الآن. تواجدك في المسار الصعب يعني أنك مبدع لديك الرغبة لأن تنتج عملاً مختلفاً ولديك الرغبة للمساهمة في تقديم بعض الحلول للمشاكل المتواجدة، وإذا نجحت في تقديم حل جديد، فإن هذا سيسهّل عليك الطريق لأن تكون رائداً في ذلك المجال.

سلوك المسار أو الطريق الصعب ليس بالأمر السهل طبعاً، يجب أن تتحلّى بالدافع والرغبة الحقيقية لصنع واقع جديد، وبعد ذلك عليك بالانضباط التام بالعمل وعدم إهدار وقتك في الأمور غير المجدية.

الاختراعات والابتكارات في تزايد كل يوم في شتى المجالات، لماذا تتنافس وتحصر جهدك وتفكيرك فقط في ما هو موجود! أوجد شيئاً ثورياً يغيّر ويحسّن من مستوى حياتنا، لا تركز على التنافس في المجالات والمشاريع المتواجدة حالياً، اتصل بالكون وارتبط بمصدر كل الأفكار واستمع لصوتك الداخلي واستخدم خيالك لفعل أو خلق فكرة جديدة. هذه الطريقة في التفكير ستزيل عنك مشاعر الشح وأنه ليس هناك ما يكفي، وسوف تزداد ثقتك بالخالق، واتصالك به يعني أنك متصل بمصدر كل المعرفة والنعم التي لا تنضب.

قد تبدأ في العمل على إنتاج شيء مختلف وإبداعي، ولكن مع الوقت سوف تشعر بالضعف والملل، وإذا لم تشعر بالمسؤولية والإنضباط لإنهاء ذلك العمل فإنك لن تتمكن من تحقيق أي إنجاز، اجعل من الإنضباط وقوداً احتياطياً يؤهلك ويدفعك لفعل المزيد والمضي قدماً للميل الإضافي.

تخيّل وتحدّث مع المقرّبين إليك عن بعض أحلامك التي تود تحقيقها

عندما تتحدث بشغف عن ما تود تحقيقه مع الأشخاص الإيجابيين، فإنهم بلا شك سيدعمونك ويحفزونك وسيثنون على أفكارك، وهذا سيكون دافعاً لك لتؤدي المزيد وتبذل قصارى جهدك لتحقيق ما كنت تحدثهم عنه، ولن ترضى بأقل من ذلك، عليك أن تحافظ على الروح العالية المتفائلة، وتتحدث عن أهدافك وكأنها واقع ملموس.

لاحظ بأن الاشخاص الذين يتحدثون دوماً عن المرض هم من أكثر الناس إصابة بالأمراض، والذين يتحدثون دوماً عن الفقر هم من أكثر الناس فقراً، والذين يتحدثون دوماً عن الثروة هم من أكثر الناس ثراءً، والذين يتحدثون دوماً عن النجاح هم من أكثر الناس نجاحاً، والذين يتحدثون دوماً عن الرياضة هم من أكثر الناس اهتماماً بالرياضة.

اختر لنفسك شيئاً تتحدث عنه بشغف حتى يصبح ذلك الشيء واقعك. المغنيين على سبيل المثال يكتبون ويغنون بشغف عن تجاربهم وعن الحياة التي يطمحون لعيشها؛ لاحظ ذلك في أكثر الفنانين الذين تعرفهم غربيين كانوا أم شرقيين، عندما يغني الفنان عن الشهرة وعن المال وعن الحب وعن النجاح فإنه سيحصل على ذلك عاجلاً أم آجلاً، فهم يستخدمون جميع الوسائل لتحفيز الدماغ، فمثلاً يقومون بتصوير فيديو كليب عن الأغنية ويمثلون الحياة التي يغنوا عنها وكأنها واقعهم الفعلي. وما الذي يحصل بعد ذلك؟ يعيشون تلك الحياة كما كتبوها. راجع تاريخ المغنيين قبل الشهرة وبعدها وقارن كلماتهم الغنائية وحياتهم قبل وبعد، ستنبهر بلا شك.

قصة أخرى حدثت معي شخصياً قبل أن أشرع في كتابة الفصل الثالث، كنت أخبر عائلتي بأني سأظهر على شاشة التلفزيون وقد كنت أقولها بكل ثقة وكررتها أكثر من مرة - ربما قلت لهم ذلك لأني كنت أشعر بنشوة أثناء كتابة الكتاب - ثم سافرت إلى مدينة الرياض وبينما كنت أتجوّل مع أصدقائي في شارع التحلية وبالصدفة إلتقينا بفريق

عمل قناة MBC وطلبوا منا إجراء مقابلة لنجيب عن أحد الأسئلة في برنامج «صدى الملاعب».

هذه القصة تبدو بسيطة وعادية ولكني في الحقيقة ظهرت على شاشة التلفزيون في تلك الليلة وحدث ما كنت أخبر عائلتي به، كيف لو أنني أردت الظهور على شاشة التلفزيون مرة أخرى في مقابلة لمدة ساعة وحدثتهم بجدية وبكل ثقة عن ذلك، هل سأظهر على شاشة التلفزيون مرة أخرى؟ أنا واثق بأني قادر على تكرار ذلك لأن الأعمال بالنيات والله يرزقنا بقدر نوايانا وحسن ظننا به، وأنا نويت وعزمت على الظهور مرة أخرى وسنرى كيف ستجري الأمور.

لا تسمم عقلك وحياتك

شاهد التلفاز قليلاً وشاهد فقط البرامج التنموية التي تختارها أنت لأن متابعتك المستمرة للقنوات الفضائية سوف تسمم فكرك ولن تسهم في تغذيته، وستشعر بأن العالم يفتقر للوفرة وأنّ العالم مليء بالحروب وكأنه ليس هناك جانب مشرق على وجه الأرض. مشاهدة القنوات الفضائية بصورة مستمرة يعني أنك تمضي أكثر وقتك في مشاهدة الآخرين يسعون في تحقيق أحلامهم، مقابل جلوسك أنت وإهدارك للوقت الذي بإمكانك قضاؤه في العمل على أحلامك.

أحط نفسك بأشخاص محفّزين ومنمّين فكرياً، الأشخاص الذين ينتمون للبيئة التي تود أن تكون جزءاً منها، خالط قليلاً أو ابتعد عن الأشخاص الذين يسممونك بأفكارهم وبتصرفاتهم ويحبطونك

ويجعلونك تشعر بالندم لمجرد طرحك لفكرة ما أو ممارستك لفعل ما أمامهم.

ارتبط في علاقة منمية مع الجنس الآخر «الجنس المكمل»، تخلّص من العلاقات التي تسمم حياتك، العلاقة التي تسلبك حرية الاختيار وتشعرك بالخوف، ولا ترتبط في علاقة مع شريك لم يتحمل مسؤولية حياته بعد.

احتفظ في ذاكرتك بالمناظر الجميلة في رحلتك وراقب فقط ما تود تكراره أثناء الرحلة ولا تنظر إلى الماضي بغضب ولا تتطلع إلى المستقبل بخوف، ولكن كن مدركاً ومراقباً للحظة التي أنت فيها، احتفظ في ذاكرتك بالمناظر الجميلة والأحداث السعيدة، احذف المواقف المؤلمة والأشخاص المسممين من ذاكرتك ومن حياتك، اجعل حياتك ورحلتك خالية من السموم الذهنية والجسدية.

حياتك بإختيارك وحياتهم بإختيارهم

أعد بناء حياتك من جديد بالطريقة التي تريدها أنت وحدك وكن على يقين بأنه بإمكانك تحقيق وفعل ما تشاء، لقد منحك الخالق قوة الاختيار: ﴿وَهَدَيْنَهُ النَّجدَينِ﴾، ﴿وَمَن يَتَوَكَّل عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسبُه﴾، لا تستهن بقوّتك في الإختيار الذي اخترته فكل ما في الكون سيتحالف معك لمساعدتك في تحقيق مرادك، عليك فقط أن تشعر بأن ما قمت باختياره هو أمر فطري وطبيعي وصحيح نابع من داخلك ومن الطبيعي جداً أن تعيش الواقع الذي تختاره.

لا تحمل أي ضغينة أو أي حقد على أي إنسان سواءً أكان موافقاً لمنهجك أو لا . لا تصدر أحكاماً على البشر، فقط استمر في رحلتك بكل حب واحترام للآخرين، تمنّى النجاح والهداية والتوفيق للآخرين دائماً. لا تبحث ولا تنتظر شكراً وعرفاناً من أي شخص، أنت تعمل لأنك تحب عملك وليس لأنك تريد أن تكسب ود الجميع، لن تتمكن من إرضاء الجميع، نعم هي حقيقة مؤلمة ولكن يجب أن تتعايش معها، فحتى لو تنازلت عن أسطورتك الشخصية من أجل إرضائهم ستجد من هو ليس راضٍ عنك.

استبدل فكرة أن العالم ليس فيه ما يكفي، وكن على يقين بأن العالم مليء بالوفرة، وأن الله يرزق من يشاء بغير حساب، اطلب ما شئت واعلم بأن كل دعاء مستجاب، ما دمت تقوم بما تحب القيام به يومياً دون كلل أو ملل، فكن على يقين بأن كل ما تريده وتحتاجه لكي تنمو وتتطوّر سيأتيك لا محالة، لأنك تعمل بحب، والحب أحد أقوى الطاقات الموجودة في الكون، إن لم تكن هي الأقوى على الاطلاق.

حب للآخرين ما تحبه لنفسك وادعمهم وساعدهم لتحقيق النجاح، فأنت تساوي معدّل أكثر خمسة أشخاص مقربين تقضي غالب أوقاتك معهم، ماذا لو أن كل أصدقائك وأفراد أسرتك وجيرانك أصبحوا ناجحين؟ هل هذا سيجعلهم ناجحين وأنت فاشل؟ طبعاً لا، فنجاحهم سيزيد من نجاحك وسعادتك حتماً، وعندما تتواجد في بيئة ناجحة وسعيدة من البديهي أنك ستتأثر بذلك وستفكر بالطريقة التي جعلتهم أشخاص ناجحين.

لا تجبر الآخرين على التغيير

الرحلة التي اخترتها هي ممتعة وطويلة وفيها الكثير من المغامرات الشيقة ويجب عليك أن تحافظ على صحتك وسعادتك وسلامك الداخلي على مدى الرحلة. قد تُحدّث الناس وتحفزهم بين الحين والآخر للتغيير ولإعادة النظر إلى الحياة بمنظور مختلف وبطريقة منمّية وصحيّة، لكن لا تجبرهم على الانضمام إليك، إصرارك وإجبارك لهم على التغيير سيجلب لك المعاناة، لن تتمكن إطلاقاً من تغييرهم دون رغبتهم الفعلية في التغيير.

الأمثلة كثيرة جداً على أن الناس لن يتغيّروا من دون رغبتهم الحقيقية للتغيير من الأنبياء مع أقوامهم وأبنائهم، إلى العظماء الذين كانوا يحملون نظريات مختلفة عن السائد إلى أولياء الأمور مع أبنائهم.

إعلم بأنّ حياة وقرارات الآخرين لن تؤثر على حياتك لأنك واعٍ ولديك الحرية لتختار ما تريد، فاجعل الآخرين أيضاً يمارسون حريةً الإختيار ويختارون الحياة التي يريدون.

ذكر العالم الفذ ديفيد هاوكينز في كتابه Power vs Force - وهذا الكتاب يعتبر نتيجة لبحث علمي دام قرابة العشرين سنة - بأن للوعي البشري مستويات ويمكن قياس مستوى وعي وحقيقة الشخص على «مقياس هاوكينز» ابتداءً من 1 إلى 1000، الشخص الذي يكون مستوى وعيه أقل من 200 يعتبر في نطاق سلبي وتأثيره الإيجابي يكون

ضعيفاً جداً.

وكلما استمر ارتفاع مستوى وعي الشخص عن 200 إزداد بذلك عمق معرفته ومساهماته البناءة، وتمكن من إكتشاف المزيد عن قدراته الكامنة التي ستجعله يمتلك قوة حقيقية، تنعكس في مقدرته في التأثير على الآخرين بشكل فعّال وإيجابي من دون الحاجة إلى فرض حقيقته عليهم.

85% من البشر يعيشون تحت 200 من مستوى الوعي، أي أن طاقتهم منخفضة جداً، وهؤلاء تجاهلوا القوة التي يمتلكونها وهي قوة الاختيار، يعيشون حياتهم بشكل تفاعلي وليس انتقائي، هم لا يختارون حياتهم ويتحملون المسؤولية التامة عن حياتهم بل يجعلون الآخرين يقومون بالاختيار عِوضاً عنهم، يعيشون حياتهم طبقاً للأفكار السائدة ويقلّدون الغالبية العظمى حتى يشعروا بالأمان.

عندما تلاحظ نفسك في جدال مع شخص آخر توقف مباشرة واسأل نفسك هل تريد أن تكون على صواب أم تريد أن تكون سعيداً؟ إذا اخترت السعادة فلن تكون متعصباً ولن تجبر الآخرين على التغيير ومحاولة فرض حقيقتك عليهم، ولن تستنزف طاقتك الثمينة في النقد المستمر وفي إصدار الأحكام وإجبارهم على التغيير. دعهم وشأنهم وامضي في رحلتك واستثمر طاقتك في تنمية ذاتك وزيادة مستوى وعيّك، وتذكر دائماً بأن القوة الحقيقية ليست في إجبار الآخرين على التغيير، بل هي في مقدرتك على تغيير ذاتك.

اجعل التأمل والخلوة والصمت عادة لتكتشف طاقتك وقوتك الكامنة

اعلم بأن الرحلة مليئة بالمفاجآت والمغامرات، والعالم مليء بطاقات مختلفة سلبية وإيجابية، قوية وضعيفة. يجب عليك أن تحافظ على مستوى عالٍ من الطاقة والذبذبات طوال الرحلة، من أجل أن لا تتأثر بالطاقة السلبية وبالطاقة الضعيفة جداً التي قد تخرجك عن مسار رحلتك وتبدد أحلامك.

كيف يمكنك الحفاظ على الطاقة والذبذبات العالية؟

بالتأمل والخلوة، ليكن لديك مكان تنعزل فيه وحيداً وتقوم بجلسات تتأمل فيها وتتنفس بعمق وتتخلّص من كل مشاعر التوتر والاضطراب والحزن التي تداهمك، عند الشهيق تخيّل بأنك تستنشق طاقة الحب وتستمد من الكون كل شيء جميل ومنعش، وعند الزفير تخيّل بأنك تخرج كل المشاعر السلبية وكل ما لا يخدمك للمضي قدماً في رحلتك.

أثناء التأمل كرر هذه الأسئلة بصمت: من أنا؟ وماذا أريد؟ صدقني كل دعاء مستجاب وستعرف من أنت وما يجب أن تقوم به للمساهمة والمشاركة في تطور البشرية، ثم استمر في طريق رحلتك واقرأ اللوحات الإرشادية وستصل حتماً إلى غايتك.

الأشخاص الناجحون والعظماء والعباقرة كلهم كانوا يختلون

بأنفسهم ويتأملون في الكون، كانوا يسيرون بتأمل وبصمت لينظروا كيف خلق اللّه السموات والأرض، الأنبياء أيضاً كانوا يختلون بأنفسهم كثيراً وآخرهم محمد صلى اللّه عليه وسلّم، فقد كان يختلي بنفسه في غار حراء ليكتشف حقيقة نفسه وليبتعد عن الطاقات السلبية التي كانت تحيط بمكة. اقرأ تاريخ الأنبياء والأساطير وستدرك بأن الخلوة والتأمل قد منحتهم قوة لفهم ذاتهم واكتشاف القوة التي في داخلهم، ومن ثم سخَّروا تلك القوة في تنمية ذاتهم والآخرين ودفع البشرية إلى مراحل متقدمة.

كن متسامحاً واجعل رحلتك بسيطة وممتعة

اختر البساطة والعفوية على التعقيد واجعل السعادة والبهجة من أولوياتك. تخلّص من التوتر والقلق والإضطراب والحزن الشديد والحقد والتعصّب وغيره. امضِ في رحلتك بكل عزم وحب وبساطة وعفوية، ولا تغضب من تصرفات الآخرين وتخطط للانتقام منهم، سامحهم على جهلهم وادعِ لهم وقل ربِ أغفر لقومي فإنهم لا يعلمون.

إذا كنت ترغب بحياة سعيدة فعليك أولاً البدء في تطهير قلبك من الضغائن، فالشعور المستمر بالحقد والتخطيط للإنتقام سيستنزف الكثير من طاقتك والتي من المفترض توجيهها إلى التركيز على أحلامك. التعلّق بالماضي يعني أنك تديم النظر إلى الوراء، وهذا قد يجعلك ترتطم بشيء ما أمامك، وحادث كهذا قد يكلّفك الكثير وربّما سيمنعك من مواصلة الرحلة. عش في اللحظة، سامح واغفر وتجاهل أذيتهم ولا تفكر أو تهتم كثيراً بالأحداث السلبية التي حدثت

في الماضي ولا تقلق بشأن المستقبل، واستخدم أذيتهم كمصدر إلهام للقيام وإنتاج المزيد من الأعمال المنمية.

تخلَّص من الشعور بالخوف والشك وتحلَّ بالإيمان

الإيمان قوة خارقة لا يعلم قدرتها إلا من قام بتجربتها حق التجربة، وما أن تجرّب هذه القوة وتشهد فعاليتها لمرة واحدة في حياتك حتى تجعلها أداة تستخدمها كل يوم وأنت على يقين بأنك ستحصل على النتيجة المرغوبة في كل مرة. الكثير من الناس يتعلّقون ويتمسكون بالأفكار والأشياء القديمة لعدم إيمانهم في مقدرتهم على الحصول على أفكار أو أشياء جديدة، على الرغم من أنهم يعرفون الكثير عن هذه القوة إلا أنهم لا يستخدمونها إطلاقاً في تحقيق رغباتهم ولم يتجرؤوا لاتخاذ القرار الذي سيحررهم من عبودية الخوف والشك ويعيشوا حياتهم اليومية بالإيمان بأن الله سيرزقهم ما يريدون، وأن عليهم فقط التركيز على العمل وترك الماضي وما يحتويه من خوف.

البطلة الأولمبية الأمريكية المعروفة بغابي دوغلاس (Gabby Douglas) لاعبة الجمباز، كانت تشاهد الأولمبياد الذي أقيم في بكين عام ٢٠٠٨م على شاشة التلفزيون وهي في الحادية عشر من عمرها وكانت تحلم بالمشاركة في الأولمبياد القادم وأن تتمكن من تحقيق الميدالية الذهبية.

كانت تتدرب في صالة أحد المدربين المحليين في ذلك الوقت ولكنها قررت عدم مواصلة التمارين معه بسبب أنها لم تعد تشعر

بالانتماء لذلك المكان. وفي تلك الأثناء شاهدت على التلفاز المدرب شو ليانج Chow Liang والذي كان مدرباً لإحدى اللاعبات الأمريكيات المشاركات في تلك البطولة، فقررت بأنها ستتدرب معه في صالته الرياضية على الرغم من أن صالته تبعد آلاف الكيلو مترات عن ولايتها، ومن الصعب على والدتها السماح لها بالسفر لتلك الولاية والعيش هناك مع أسرة غريبة وهي في هذا العمر، وبالرغم من صغر سنها إلا أنها كانت تتحلّى بالإيمان والإصرار وهذا ما جعل والدتها تسمح لها بالسفر إلى تلك الولاية البعيدة سعياً لتحقيق حلمها. تدربت مع المدرب الجديد ستة أيام في الأسبوع، ولمدة سنتين وتمكَّنت بعدها من المشاركة في أولمبياد لندن عام 2012م، وبالفعل حققت حلمها وحصلت على الميدالية الذهبية وفوق هذا كله صرح مدربها بأنها لم تستخدم كامل قدراتها بعد.

اختر القصة الشخصية التي تساعدك على النمو

تكلَّم عن ذاتك بالصورة التي تنميك. اختر القصة الأفضل بالنسبة لك، القصة التي توسع آفاقك وتمنحك الحرية للقيام بما تريد أن تقوم به، لا تقل أنا فقير أو أنا أجنبي أو أنا يتيم أو أنا لقيط أو أنا معاق وتستخدم هذه الأعذار كحجة تمنعك من القيام بما تريد. انظر دائماً إلى الجانب المشرق من قصتك، لا تُنكر الحالة التي أنت فيها الآن ولكن يفضّل أن تنظر إليها بطريقة محررة ومنمية.

من المعروف أن الوالد الجيني لستيف جوبز هو سوري الأصل، ولكن بعد ولادة ستيف قرر والديه التخلّي عنه لأسرة أخرى كي تتبناه،

قضى ستيف حياته مع تلك الأسرة منذ نعومة أظافره ولم يكن يعلم بأن هذه الأسرة قد تبنته حتى أخبرته جارته بذلك. بعد أن عاد إلى المنزل واجههما بغضب شديد فاعترفا له ونزل ذلك الاعتراف عليه كالصاعقة، ولكنهما أكدا له بأنهما قد اختاراه شخصياً من بين جميع الخيارات وأرادا تربيته والعيش معه ولم يكن اختيارهما له من باب الشفقة.

شعور غريب أن يتخلّى عنك والداك الحقيقيان لأسرة أخرى، كان يشعر بأنه منبوذ وضحية لفترة من الوقت. ليس هناك ما يمكنه فعله الآن فما حدث قد حدث، وبعد أن تأمل وتفّكر جيّداً في الموضوع توصل إلى أن أسرته الجديدة قد اختارته شخصياً من بين الخيارات الأخرى أي أنه «مُختار ومميّز».

عاش ستيف بعدها وهو يستدل بهذه القصة الشخصية على أنه مختار ومميّز وهذا الشعور جعله يتميّز على الآخرين في أعماله لبقية حياته.

أنظر كيف أن طريقة تفسيرك للأحداث والقصة التي تختارها لنفسك يمكن أن تغيير مجرى حياتك، وتغيير طريقة تقييمك للناس والعالم والأحداث من حولك وتكون طريقك إلى النجاح.

اختر القصة التي تحببك في ذاتك وتكشف عن قدراتك وتدفعك لبذل المزيد، القصة الشخصية التي تحببك في الحياة لتشعر بالحب والسعادة والسلام.

اسأل وكن فضولياً

عندما تسير في الرحلة لا تتردد أبداً في السؤال إذا احتجت إلى أي شيء، الناس لا يستطيعون قراءة أفكارك ومعرفة ما تحتاجه، إسأل إذا كنت في حاجة إلى المساندة والمساعدة، فالناس في الغالب مستعدون لمساعدتك، اسأل من سلك ذلك الطريق قبلك، واستمع لما سيقوله لك ثم اتخذ القرار الذي تشعر من أعماقك بأنه الصواب.

هناك فرق بين أن تتخذ قراراً جريئاً بعلم وبوعي، وبين أن تتخذ قراراً متهوّراً وغير مسؤول بمجرد التخمين. ليكن لديك حس المغامرة والمخاطرة، لماذا الخوف الشديد من المجهول، نحن لم نولد خائفين وإنما اكتسبنا ذلك من أسلافنا، فلو كان الخوف من الفطرة لما تمكّنا من المشي خوفاً من السقوط. استبدل الشك والخوف من المجهول بالفضول والحماسة لمعرفة ما يخبئه لك المستقبل المجهول.

كن خيميائياً

رحلتك لعيش أسطورتك الشخصية هي رحلةٌ طويلة، وسوف تمر فيها بمناطق مرتفعة وأخرى منخفضة، المناطق المرتفعة تشعر فيها بالحماسة والبهجة والحب والمتعة والإنجاز، أما المناطق المنخفضة فستشعر فيها بمشاعر الحزن أو خيبة الأمل أو فقدان لحبيب أو خسارة شيء ما لا يمكنك استعادته.

الكثير من الأشخاص سوف يتوقفون عن المضي قدماً بعد

مرورهم بالمناطق المنخفضة وهنا يكمن الفرق بين الشخصية التقليدية والشخصية الأسطورية، الفرق يكمن في الطريقة التي يُعبِر بها كل منهما عن ذاته أثناء مرورهم بهذه المنطقة، الشخص الإنهزامي التقليدي سيغضب ويستسلم ويصبح إنفعالياً ومتوتراً وقد يؤذي نفسه ومن حوله بطريقة أو بأخرى، أما الشخص الأسطوري فإنه سيُعبِر عن ذاته ومشاعره ويخرج الطاقة المكبوتة في داخله بطريقة إبداعية.

على سبيل المثال لو أن هناك رسامٌ أسطوري مرّ بهذه المنطقة المنخفضة فإنه سيعبّر عن حزنه أو عن فقدانه لذلك الحبيب برسم لوحة إبداعية عن حبيبه، وقد تصبح هذه اللوحة من أفضل اللوحات وقد تباع بالملايين. ولو كان أديباً أسطورياً فإنه قد يكتب قصيدةً أو روايةً وقد يكون ذلك سبباً لإنتاج أفضل أعماله الأدبية.

كن خيميائياً تُحوّل الطاقة السلبية إلى عمل إبداعي، تُحوّل الفكرة إلى ثروة، تُحوّل الملل إلى حماسة، تُحوّل الحلم إلى واقع.

اجعل الشكر والامتنان من عاداتك اليوميّة

انظر إلى الواقع بنظرة امتنان وشكر وليس بنظرة اقتناع وقبول، كونك لا تقبل واقعاً معيناً لا يعني أنك تكره ذلك الواقع أو أنك تزدريه، لا أبداً، فهذا ليس ما أدعو إليه هنا؛ نظرتك إلى الواقع بعين القبول تعني أنك بشكل أو بآخر لا تطمح إلى الأفضل، وهذا يعني حرفياً بأنك توقفت عن النمو.

احمد الله عند الخلود إلى النوم وبعد الاستيقاظ من النوم وابحث عن كل الأشياء والأحداث التي تستحق الشكر، برمج نفسك على النظر إلى الأمور الحسنة في حياتك واشعر بالإمتنان والشكر لها.

اشكر الشخص الذي سبقك إلى الباب وفتحه لك، اشكر ذلك الرجل الذي أسدى إليك معروفاً وذلك العامل الذي وقف لخدمتك، اشعر بالامتنان واشكر الخالق على النعم التي أنعمها عليك وهي ما تزال في خيالك، تلك الأحلام التي تسعى إلى تحقيقها فهي نعم أنعمها الله عليك رغم أنها لم تتجلَّ بعد في العالم المادي ولكن شعورك بالإمتنان والشكر هو دلالةٌ على قوة إيمانك، وأنت أيضاً تتصرّف وكأنك امتلكت مسبقاً ما هو في مخيلتك، وطريقة التفكير هذه هي ما تحتاجها لتجلي رغباتك وتحقق الأحلام التي تسعى إلى تحقيقها.

كيف تواجه الاعتراضات

الاعتراضات في بداية الأمر شيءٌ وارد ومتوقع يواجه الكثيرين عند اتخاذهم قرار تغيير حياتهم إلى الأفضل، نحن نعلم بأن قرار التغيير سيجذب لنا ولغيّرنا النفع الكثير، ولكن العائلة والمجتمع قد يرون عكس ذلك تماماً، يعتقدون بأن ذلك القرار أو الطريق الذي سنسلكه يعتبر مخالفاً لعاداتهم وتقاليدهم ومعتقدهم وقد يتسبب لهم في جلب الكثير من المشاكل.

السؤال الذي يحيّر الكثيرين في بداية سيرهم للتغيير حياتهم والسعي نحو أسطورتهم الشخصية، هو كيف يمكن أن نتعامل مع ردود

أفعال الأهل والمجتمع؟ الجواب بسيط، أرسل لهم طاقة حب.

الآن أنت تتساءل كيف يمكن ذلك؟ فقط انوي الآن أن ترسل وتبعث من قلبك طاقةً خالصةً تحمل معاني الحب والتقدير والاحترام، وتمنّى لهم كل الخير وهي مسألة وقت حتى يشهدوا التغيير والنتيجة التي ستحققها. احمل في ذهنك صورة أو ذكرياتٌ جميلة تربطك بهم، واستشعر حبك لهم، واشعر بالامتنان لوجودهم في حياتك.

أثبت ديفيد هاوكينز في أبحاثه بأن الفكرة والمشاعر المصاحبة لها تُكوِن طاقة وذبذبات يمكن قياسها على مقياس هاوكينز؛ الذبذبات العاليةَ وهي مصدر قوة مثل أفكار التسامح والحب والصدق، الذبذبات المنخفضة وهي مصدر ضعف مثل العار والغضب والتفاخر والندم.

حافظ على الأفكار ذات الذبذبات العالية فكلُّ فكرة تحملها إما أن تقويك ذهنياً وبدنياً وروحياً أو تضعفك، وعندما تحمل نفس الأفكار ومشاعر الغضب التي يحملها الآخرون تجاهك فأنت بذلك تسهم معهم في تَكوين طاقة تدميرية أكبر، مقاومتك لهم بالمثل سوف تضعفك ولن تقويك أبداً للمضي قدماً في رحلتك الشخصيّة.

واجِه الإعتراضات والإنتقادات بإستخدام السلاح الأقوى على الإطلاق ألا وهو الحب. ردود أفعالهم قد تكون حمقاء أحياناً ولكن لا تغضب، استمر فيما أنت عليه وأرسل لهم طاقة حب أكبر وأكبر. اسعى للتفهّم والمسامحة، النقد والغضب من تصرفاتهم لن يصلح أي شيء بل قد يزيد الأمر سوءاً، مارس التسامح والحب وقم بتوجيه وإعادة

استخدام الغضب في أمور تُعبر عن الإبداع والجمال والسلام الذي في داخلك لتصبح خيميائياً وتجلب المزيد من السلام والوفرة لك ولهم.

ماذا تفعل إذا كان أقرب الاشخاص إلى حياتك يقفون ضدك؟

اعلم أولاً بأن تصرفاتهم وتعاملهم معك في الغالب هو من منطلق الحب، وهم يفعلون أفضل ما يمكنهم فعله في مستوى وعيهم الحالي، لهذا لا تغضب من تصرفاتهم لأنهم يعتقدون بأنهم يفعلون الصواب. وفي حالة أنَّهم وقفوا ضدك وحاولوا منعك من العمل على أحلامك، يمكنك أن تجلس وتتحدث معهم بكل صراحة لتوضح لهم ما تنوي عمله وتناقش الأمر بكل موضوعية وعفوية محاولاً أن تكسب تفهمهم لك. ضع حبك لهم كأولوية قصوى واشعرهم من خلال حديثك معهم بأنك تفعل كل هذا لأجلهم، ويمكنك أيضاً أن تستعين بشخص آخر يثقون فيه ليتحدث معهم ويوضح لهم ما تنوي القيام به وأنك بحاجة لتفهمهم ودعمهم لك.

ارفع من مستوى ذبذباتك لتتجنب الذبذبات المنخفضة التي تتمثل في ردود الأفعال القادمة من الأهل أو من المجتمع، لن يستطيع الآخرون التأثير عليك سلبياً إذا كانت ذبذباتك عالية لأن الذبذبات العالية أقوى وأسرع وهي بذلك تؤثر وتحوّل وتذيب الذبذبات المنخفضة، الشخص الذي تكون طاقته وذبذباته منخفضة لن يستطيع أن يؤثر سلبياً على شخص ذو طاقة قوية وذبذبات عالية. ليس للظلام وجود أو تأثير بشروق الشمس، الظلام هو انعدام النور، النور يخترق

ويحوّل الظلام إلى نور وليس العكس، وهذا ما يحدث بالنسبة للطاقة المنخفضة عند وجود الطاقة العالية.

كيف ترفع من مستوى ذبذباتك؟

سأذكر بشكل عام أهم النقاط التي تسهم في رفع مستوى ذبذباتك وطاقتك ليصبح تأثيرك أقوى وأكثر فعالية وهي كالتالي:

- راقب أفكارك، عندما تلاحظ بأنك على وشك أن تنتقد شخصاً ما، توقف واستبدل الفكرة إلى التفهم والتسامح.

- اعتد على التأمل في الكون والخلو بالذات.

- استمع للموسيقا وشاهد الأفلام الملهمة.

- أحط نفسك بالأشخاص الذين يتوقعون منك المزيد ويدفعونك للعمل على أحلامك، ويرفعون من مستوى وعيّك.

- الأعمال الخيرية والتطوعية لها تأثيرٌ مباشر على سعادتك، بادر بالعمل الخيري والتطوعي.

- تناول الوجبات الصحية والطبيعية.

- اقضي بعضاً من الوقت كل يوم مع الطبيعة.

- املأ قلبك بالحب واملأ حياتك بالجمال.

- اشعر بالامتنان دائماً.
- سامح واغفر لمن أساء إليك.
- لا تنتقد الآخرين كثيراً، اجعل العمل في تطوير ذاتك هو طريقتك في الإصلاح.
- اعتد على فعل أشياء تدخل السرور في قلوب الآخرين.
- اضحك أكثر.
- اقرأ أكثر.

الفصل السادس:

كيف تتزوّد بالطاقة حتى تصل للغاية؟

«العالم ينتمي لهؤلاء المفعمين بالحيوية»

رالف ولدو اميرسون

«البقاء علمياً ليس للأقوى، البقاء للأسلس، للأوعى، للأكثر ليونة، للأكثر تكيّفاً»

صلاح الراشد

***

الشعور بالطاقة العالية والحيوية أمرٌ أساس ومهم لعيش أسطورتك الشخصية، اجعل الصحة الجسدية من أولوياتك، لن تستطيع الاستمرار في العمل على عيش أسطورتك الشخصية ما لم تتمتع بصحة جيدة. كل العالم المادي سيبدو عديم الجدوى عندما تفتقد إلى الطاقة العالية والصحة الجيّدة.

يقال بأن الجسم بحاجة إلى كمية عالية من الطاقة حتى يؤدي أعماله بكل فعالية، فإذا انخفضت نسبة الطاقة في الجسم إلى70% فإن الشخص سيعاني صحيّاً، وإذا انخفضت طاقته إلى 50 % فمن الضروري أن يحمل الشخص إلى المشفى، أما إذا انخفضت طاقته إلى 20 % فسيدخل الشخص إلى العناية المركزة وإذا أصبحت طاقته 0 % فمعنى ذلك أنه شخص ميت.

طاقة الجسم تستهلك بأشكال مختلفة فأنت بمشاهدتك للتلفاز أو بالكلام أو بالأكل أو بممارستك لرياضة ما، أو بمجرد تفكيرك وتركيزك على شيء ما وأيضاً مصاحبتك للأشخاص السلبيين، أو الممارسة غير الصحية للجنس أو العادات السيئة الأخرى قد تستنزف كميةً هائلة من الطاقة. وحتى يحافظ الشخص على مستوى عالي من الطاقة يتطلب منه الإلتزام بعادات وممارسات إيجابية وصحيّة لدعم وتعزيز نمط حياته وهذه العادات تعتبر محطات للتزوّد بالطاقة. ويمكن للجسد التزوّد بالطاقة من خلال الطعام الذي تأكله ومن الهواء

الذي تستنشقه ومن الطاقة الجنسية التي تُعتبر هي طاقة الحياة.

الطعام

الطعام الذي تأكله يُكوّن جسمك، الطعام الجيّد والصحي يبني جسداً جيّداً وصحياً. أداؤك الذهني ونضارة الجسم تتأثر بشكل كبير بنوعية الأكل الذي تأكله، فكلّما أكثرت من تناول الوجبات الحيّة الطبيعية مثل البقوليات والخضروات والفواكه والحبوب أدى ذلك إلى تحسين طاقتك وحيويتك ونضارة جسمك.

نحن لا نعيش هذه الحياة من أجل أن نأكل فقط، نحن نأكل لكي نحيا ونتمتع بصحة جيدة طِوال رحلتنا الشخصية. لكن للأسف أصبح تناول الطعام بالنسبة للكثيرين هو الغاية من الحياة، والنتيجة هي ظهور الكثير من الأعراض السلبيّة المعروفة والمنتشرة بسبب العادة السيئة في الأكل.

تجنّب الإفراط في تناول الطعام، تناول كفايتك من الأكل وبكمية معقولة، وامضغ الأكل جيداً ولا تتسرّع في بلع اللقمة وخذ نفساً عميقاً من وقتٍ إلى آخر بعد ابتلاع اللقمة، لكي تحصل على قدر أكبر من القيمة الغذائية، ففي كتاب «يوغا التغذية» للمعلم الروحاني أومرام ميخائيل إيفانهوف يقول: «يجب أن نأكل على مهل ونمضغ الأكل جيّداً لأن هذا بالطبع أفضل لعملية الهضم، لكن أيضاً لسبب آخر: وهو أن الفم الذي يتلقى الغذاء أولاً، هو المختبر الأهم لأنه الأكثر روحانية، فالفم يلعب دور المعدة الحقيقية على مستوى أكثر لطفاً، ويمتص

الجزيئات الأثيرية من الغذاء، والطاقات الأكثر دقة والأكثر قوة، وترسل المواد الغليظة فيما بعد إلى المعدة. يحتوي الفم على أجهزة في غاية الإتقان، غدد متمركزة على اللسان وتحته، تعمل على التقاط الجزيئات الأثيرية من الغذاء. قبل أن تتلّقى المعدة الغذاء يكون الجهاز العصبي قد تغذَّى».

الإستمرار في الأكل يومياً سيؤدي إلى إستنزاف كمية كبيرة من طاقة الجسم، التوقف المؤقت عن الأكل يساعد في إستعادة التوازن إلى الجسم وتركيز الطاقة التي تستخدم في عملية الهضم إلى مهام أخرى. ويُمكن منح الجهاز الهضمي راحةً بالاعتياد على الصيام عن الطعام بين الحين والآخر، فالصيام هو فرصة لتخليص وتطهير الجسم من السموم المتراكمة. صيام شهر رمضان من المفترض أن يكون فرصةً لتجديد خلايا الجسم، عادةً الصيام سيعزّز من أداء الشخص البدني والذهني وفي قدرته على الاتصال الروحاني مع خالقه ومع بقية مخلوقات الكون. لكن وبسبب جهل الكثير عن فوائد الصيام فإنهم لا يؤدونه كما يجب، ما أن يقترب حلول شهر رمضان حتى تمتلئ المتاجر بأنواع وأصناف متعددة من الأطعمة والحلويات، كمٌّ هائل من الأطعمة غير الصحية يتم إستهلاكها في شهر واحد أكثر من الكمية التي قد تستهلك في الشهور الأخرى. يبدأ الشهر وينتهي من دون أي إستفادة عظيمة، الكثير يعانون من الانفلونزا وأمراض أخرى بعد شهر رمضان بسبب تراكم السموم في الجسم نتيجة لعدم الإهتمام بالتنظيم الغذائي.

الصيام عادةٌ أزلية حيث أن كل الأنبياء وكل العباقرة والعظماء في التاريخ كانوا يمارسون هذه العادة، كانوا يمتنعون عن الأكل لفترة معينة ويكتفون بشرب الماء فقط خلال تلك الفترة التي قد تمتد إلى أسابيع. كلّ الشخصيات العظيمة في التاريخ الإنساني كانوا قليلي الأكل لعلمهم بأن الإكثار من تناول الطعام سيؤدي إلى استنزاف الطاقة، ففضّلوا الاحتفاظ بطاقة عالية وإستخدامها بالتركيز في أمور أخرى.

الجهاز الهضمي يستخدم كميّةً هائلةً من طاقة الجسم أثناء عملية الهضم، لذلك يشعر الشخص بالخمول بعد تناول وجبة دسمة. تخيّل المراحل التي يمر بها الطعام خلال عملية الهضم إلى أن يتحول لأجزاء صغيرة، ثم تقوم الكِلية بتصفية تلك الأجزاء ويقوم الكبد أيضاً بوظيفته حتى يستفيد الجسم من أكبر كمية من الطعام، أما الأجزاء التي لا يستفيد منها الجسم فإنها تمرّ بمراحل أخرى ليتم إخراجها من الجسم.

امتنع عن الأكل يومياً حيث أنه ليس من الضروري على الإنسان أن يأكل كل يوم، امنح جسمك راحةً ليوم واحد في الأسبوع على الأقل واشرب قدراً كافياً من الماء النقي في ذلك اليوم، وعندما تعاود الأكل مجدداً تجنب اللحوم أو تناول القليل منها في أيام معدودة في الأسبوع.

الامتناع عن الأكل ليوم واحد على الأقل يسمح لأعضاء الجسم بالانشغال بتنقية وتصفية الجسم من السموم بدلاً من الانشغال بعملية الهضم اليومية، فالصحة الجيّدة لا يمكن أن تحصل عليها إلا إذا عملت من أجل تحقيقها، اجعل من الصوم عادةً صحية واختر الطعام

الصحي على غيره من الأطعمه لتعزّز من صحتك وحيويتك.

الهواء

التنفس هو عملية حميميّة يتناغم فيها الجسد مع الكون، الشهيق يسمح لشريان الحياة بالعبور إلى داخل الجسم والزفير هو خروج كل ما لا يخدم الجسم. الكثير لم يتعلّموا بعد كيفية التزوّد بالطاقة والحيوية من الهواء بسبب تنفسهم بطريقة سطحية وذلك بإستخدامهم للثلث العلوي فقط من الرئة، وهذه الطريقة في التنفس تعتبر غير صحيحة وغير صحيّة، فهي تمنع دخول كمية كافية من الأكسجين إلى كامل الرئة، ما يؤثر سلبياً على وظائف الجسم الأخرى بسبب نقص الأكسجين في الجسم.

التنفس السطحي لا يسمح للسموم أو ثاني أكسيد الكربون بالخروج بشكل كبير من الجسم، نسبةٌ كبيرةٌ من هذه السموم تبقى في الجسم ما لم تتنفس بعمق وبطريقة صحيحة. ممارسة التنفس بالطريقة الصحيحة سوف تحميك بمشيئة اللّه من الكثير من الأمراض، فالدراسات الحديثة تشير إلى أن الأمراض مثل السرطان لا يمكن لها أن تعيش في بيئة تتوفر فيها كميةٌ كافيةٌ من الأكسجين.

هناك تمرينٌ بسيط أنصحك بممارسته، قم بإختيار مكان يتوفر فيه هواء نقي واجلس في وضعية مريحة، وخذ شهيقاً عميقاً من الأنف بحيث تملأ كامل الرئة بالأكسجين، ثم قم بالعد ذهنياً من واحد إلى ثلاثة وقم بإخراج الزفير من خلال الفم وحافظ على هذا التوازن

لمدة خمس دقائق، واستشعر السكون الذي في داخلك واحمد ربك على نعمة التنفس التي أنعمها الله عليك.

قد تعتقد بانه ليس من المهم جداً تخصيص خمس دقائق يومياً من أجل ممارسة هذا التمرين، ربما تكون محقّاً ولكن من المهم جداً أن تتنفس بعمق لمرتين أو ثلاث مرات في كل مرة تتذكر فيها أهمية التنفس، أو في كل مرّة تشعر فيها بخمول أو اضطراب نفسي؛ تنفّس بعمق لأكثر من مرة أثناء قيادتك للسيارة، أو أثناء مشيك، أو أثناء انتظارك لشخص ما، أو أثناء قراءتك لكتاب ما، أو بعد تناولك للطعام.

اعتد على التنفس بعمق أكثر لتملأ كامل الرئة بالأكسجين النقي، فالتنفس بالشكل الصحيح يقوم بتنشيط الدورة الدموية في الجسم كما يساعد أيضاً في الرفع من مستوى طاقتك وذبذباتك، لتحصّن نفسك من امتصاص وجذب الطاقات السلبية ممن حولك.

ستلاحظ تحسّناً ملحوظاً في شخصيتك بعد أن تعتاد على التنفس بعمق أكثر، وستشعر بثقة في النفس والمقدرة على التحكم في أعصابك والشعور بالمزيد من الطمأنينة، وأيضاً حماية نفسك من مصاصي الطاقة وهم الأشخاص السلبيين في محيطك.

وأخيراً، لاحظ بأنه لا يمكنك أن تبتسم ابتسامة حقيقية وتشعر بالبهجة والفرح عندما تحبس أنفاسك، فمن المرجّح أنك ستشعر بالإحباط والحزن لأنك منعت سريان طاقة الحياة عبرك. تنفّس بعمق أكثر وامضي وقتاً أكثر في الطبيعة لتتمتع بالمزيد من الحيوية والهدوء

والطاقة العالية.

الطاقة الجنسية

لطالما تساءلت عن هذا الموضوع، حيث أنه كان لديّ الكثير من التساؤلات التي لم أجد لها إجابات صريحة وواضحة، التعتيم كان له دورٌ في عدم توفّر المعلومات الصحيحة التي تزيل الغيمة السوداء من فوق رأسي، الناس تتظاهر في حياتها اليومية وكأن الجنس خرافة ليس له وجود، وعندما تكون في المدرسة أو في الجامعة أو في اللقاءات الثقافية والتعليمية أو حتى بين الأفراد العاديين في المجتمع تجد بأن البروتوكول يفرض عليك عدم التكلّم عن الجنس إطلاقاً، وإلا فسيتم وضعك في قائمة الأشخاص المشكوك في أمرهم.

الأسوأ من هذا كله هو أن الكثير من المهتمين بالتنمية البشرية والذين من المفترض بهم أن يسهموا في التوعية الحقيقية فيما يتعلّق بموضوع الطاقة الجنسية لم يتحدثوا عن هذا الموضوع إطلاقاً. وعندما تقرأ في كتب التنمية الذاتية والكتب الاجتماعية من النادر جداً أن تجد موضوعاً عن الجنس يُناقش بأسلوب تنموي حقيقي يدفع القارئ إلى تحسين حياته وطاقته وتنمية مهاراته واكتشاف قدراته الكامنة من خلال هذه الطاقة، والتي بسبب الجهل بل أقول بسبب تجاهلنا لها وتظاهرنا بأنها غير موجودة أصبح الكثير من الناس يستخدمونها في أمور وأهداف تدميرية أكثر من استخدامها في أمور نافعة وبنّاءة.

أعتقد بأنه قد حان الأوان لنا جميعاً بأن نعرف حقيقة هذا

الموضوع لنجعل حياتنا أسعد وأفضل، ونحقق أهدافنا وأحلامنا ونعيش أسطورتنا الشخصية باستخدام طاقاتنا الجنسية، وليس بكبتها والتظاهر بعدم وجودها والشعور بالذنب والحرج لمجرد الرغبة في التحدّث عنها.

شعرت بمسؤولية كبيرة بتوضيح حقيقة الطاقة الجنسية للعالم العربي بعد أن وجدت أنه لا يوجد هناك أي محتوى عربي يناقش موضوع الطاقة الجنسية بطريقة يفهمها ويطبقها الذكر والأنثى من المتزوجين وغير المتزوجين. الطريقة المسرودة في هذا الكتاب لم أجدها في كتب التنمية الذاتية العربية بأسلوب تنموي وروحاني وصحي، أغلبهم يتظاهرون بعدم وجود هذه الطاقة أو يلمّحون إلى هذا الموضوع بشكلٍ طفيفٍ جداً دون أن يمنحوا القارئ الذي يسعى لتطوير ذاته أي معلومةً حقيقيةً تُسهّل عليه عملية تنمية ذاته وتعزز ثقته بنفسه وتزيد من إنتاجيته بإعتماده على الطاقة الجنسية.

كلمة «جنس» بحد ذاتها تحمل معها طاقةً كبيرةً جداً وبمجرد نطقها يتوقف العقل عن التفكير في أي شيء آخر عدا محتوى هذه الكلمة، وهذا أمر فطري ولا يجب أن تُكبت هذه المشاعر بل يجب أن تعطى أشكالاً مختلفة للتعبير ولا تحصر فقط بالاتصال الجنسي. ويعتبر الحديث عنها في هذا الكتاب مهماً جداً، فهي الدافع والمحفز الأقوى لكل شخص يرغب في عيش أسطورته الشخصية.

من الجهل أن يربط الجنس فقط بالاتصال الجنسي، فهذا ينزل الإنسان إلى منزلة الحيوان، التكاثر ليس الهدف الوحيد من

الجنس بل هناك أهدافاً أخرى أيضاً، فالطاقة الجنسية تساعدك في الحفاظ على صحتك ومن الممكن أن تحوّلك من شخص عادي إلى شخص عبقري تماماً كما هي غاية هذا الكتاب.

ما أريد أن أشاركه معكم هنا هو كيف لنا أن نتحوّل من أشخاص ذوي قدرات متوسطة إلى أشخاص عباقرة بمجرد أن نغيّر نظرتنا عن الجنس، وهذا الأمر ممكن ولكنه يحتاج إلى الكثير من قوة الإرادة.

هذه الطاقة أو الرغبة الجنسية من الممكن أن تُحوّل ويعاد استخدامها في أمور أخرى كثيرة، فقد كشفت الدراسات العلمية بأن الأشخاص الناجحين والعباقرة تمكّنوا بشكل واعٍ أو غير واعٍ من تحويل طاقاتهم الجنسية إلى أمور أخرى مثل الصناعة أو الأدب أو الفن أو الرياضة أو الهندسة.

الطاقة الجنسية يصعب جداً التحكم بها أو كبتها لذا يجب أن تُمنح مساراً ذو قيمة عالية تتنفس من خلاله. وبما أن الاتصال الجنسي قد ينتج عنه إنجاب طفل فإن مشاعر الرغبة الجنسية التي تُحوّل إلى عمل آخر غير الاتصال الجنسي قد تؤدي إلى إنجاب عمل أو فكرة إبداعية خلّاقة، فعندما يكون لدى الشخص دافع ورغبة جامحة للجنس فإن جسده يتحوّل إلى كومة مليئة بالنشاط والحيوية، ويصبح مستعداً للمخاطرة بحياته وسمعته فقط من أجل الوصول إلى غايته؛ تخيّلوا ماذا يمكن أن يحدث عندما نحافظ على هذه الرغبة الجامحة والطاقة التي تتولد في داخلنا، ومن ثم نقوم بتغيير وتحويل طريقة التعبير عنها من الحاجة إلى الاتصال الجنسي فقط إلى عمل آخر من

أجل إنجاز أو إتمام مشروع ما.

وحتى تعي جيّداً أهمية هذه الطاقة في حياة كل شخص أسطوري، تخيّل أن هناك لاعب كرة قدم أصيب بالإرهاق أثناء المباراة وبينما هو يتحرك ببطىء نظر إلى الجماهير فلاحظ فتاة مغرية، إلتقت عيناهما معاً فأثارت فيه غريزته الجنسية أو كما يقال الحب من أول نظرة، وبالطبع لا يمكنه أن يذهب إليها أثناء المباراة وهذا يعتبر عائقاً يقف أمامه الآن، ماذا يمكن أن يفعل إذاً للوصول إلى غايته؟ سيتحوّل جسده إلى كومة مشتعلة من الطاقة والحيوية وسيبدأ في إستعراض مهارات إبداعية تساعده على تسجيل أهداف مذهلة آملاً بذلك أن يلفت نظرها ويكسب حبها.

الماضي والحاضر مليء بأسماء أشخاص عظماء وعباقرة استفادوا من غريزتهم الجنسية لتغيير حياتهم وحياة من حولهم، لاحظ الأشخاص المبدعين الذين أنجزوا الكثير للبشرية، هل لديهم شريك أو شخص ما يعشقونه حتى لو كان هذا الشخص موجودٌ فقط في مخيلتهم؟ الجنس في حياة هؤلاء الأشخاص ليس مجرّد ممارسة جنسية فحسب إنما هو رمز للإبداع والتكامل والنمو والتنوير.

العقل البشري يستجيب لمحفزات ومؤثرات تُمكِن الشخص من التفكير بطريقة مختلفة وإبداعية وتطلق العنان لقدراته الكامنة، هذه المحفزات لها مستوى عالٍ من الذبذبات تعرف بالحماسة والخيال الخلاق. سأذكر هنا بتصرّف قائمة المحفزات التي ذكرها نابليون هيل في كتابه «فكّر تصبح غنياً» إبتداءً من أقوى محفزات العقل وإنتهاءً

بأقلها قوة وهي كالتالي:

1. الرغبة في التعبير عن الجنس.

2. الحب.

3. الرغبة الجامحة للشهرة أو السلطة أو الكسب المادي.

4. الموسيقا.

5. الصداقة، سواءً كانت من نفس الجنس أو صداقة جنسين مختلفين.

6. تحالف مجموعة مكونة من شخصين أو أكثر بإنسجام وبتعاهد للوصول إلى هدف معيّن.

7. المعاناة الطبيعية كالتي يعاني منها البعض بسبب الاضطهاد مثلاً.

8. التوكيدات، وهي جمل إيجابية يكررها الشخص على نفسه ويستشعر طاقتها حتى يتبرمج عليها.

9. الخوف.

10. المخدرات والكحول.

الرغبة في التعبير عن الجنس تأتي في أول القائمة كأهم وأقوى

محفّز يؤدي إلى رفع مستوى ذبذبات العقل. وعندما نتمكن من استخدام محفّز أو أكثر من هذه المحفزات فسوف نطلق العنان لخيالنا ليجلب لنا أفكاراً إبداعية تسمح لعبقريتنا بالظهور على السطح، فالشخص العبقري هو الذي تمكن من استخدام محفز أو أكثر ليرفع من مستوى ذبذباته ليتصل بمصدر المعرفة الكليّة، ويتمكّن من صنع أشياء جديدة وإبداعية، وهذا المصدر لا يمكن الوصول إليه إلا من خلال الذبذبات العالية. الذبذبات العالية توسع آفاقك وترفعك إلى مستوى أعلى من الوعي، وكأنّك تسلّقت إلى قمة الجبل لترى ما لا يمكن أن يراه من هو في أسفل الجبل.

الرغبة الجنسية تولّد عند الشخص طاقة وحاجة لممارسة الجنس وهذه الرغبة والطاقة تظل في الجسم إلى أن يتم القذف، وإذا أردت أن تزيد من مستوى وعيك وعبقريتك وتصبح أكثر جاذبية وأكثر ثقة بالنفس فعليك الحفاظ على هذه الطاقة وتحويلها إلى هدف أنت تسعى جاهداً إلى تحقيقه.

القذف المستمر العشوائي يستنزف الطاقة الجنسية بشكل كبير وسيؤدي ذلك إلى الشعور بالإرهاق والخمول وإنعدام الصفاء الذهني وضعف الإرادة، وإذا كنت ترغب في إنجاز أعمالاً إبداعية وتريد أن تتمتع بالخيال الخلّاق، توقف عن إهدار هذه الطاقة.

فلقد ذُكر في إحدى الدراسات بأن قذف كمية من المني بحجم ملعقة طعام، تحتوي على قيمة غذائية تساوي شريحتين من اللحم البقري وعشر بيضات وست برتقالات وليمونتين، وهذا يشمل الأملاح

والمعادن والأحماض الأمينية والفيتامينات. تخيّل العمل والجهد الكبير الذي سيقوم به الجسد لكي يستعيد عافيته وتوازنه وطاقته بعد خسارته لكل تلك المحتويات الغذائية القيمة.

الشخص الذي يستنزف طاقته الجنسية سدىً أو يفتقد إلى الرغبة في الجنس، هو في الحقيقة يفتقر إلى الإبداع ويفتقد إلى الحماسة والرغبة في الحياة، مشاعر الإحباط والإرهاق والكسل تلازمه ليل نهار وهذا سينعكس بالتالي على عمله بشكل واضح، وعلاقته مع الناس في محيطه لن تكون جيّدة، وخسارته في هذه الحالة ستكون أكيدة.

حافظ على طاقتك الجنسية ولا تبددها سدى واعلم بأنك تمتلك منبعاً للحياة؛ إن هذه القطرات المنوية تمتلك قوةً هائلةً تؤهلها لأن تنتج إنساناً حياً، وحتى تدرك أهمية هذه القطرات والجهاز التناسلي راقب ماذا يحدث للحيوان الذي تمت إزالة عضوه التناسلي، هل لا يزال يحتفظ بطاقة تحمّل عالية وحركة دائمة أم أنه أصبح هادئاً مطيعاً ينصاع للأوامر بكل يسر وسهولة؟

أول ما يفكر به الكثيرون من الناس عند شعورهم بهذه الطاقة التي تتمثل في الرغبة الجنسية، هو التعبير عنها عن طريق الاستمناء أو ممارسة الجنس مع أشخاص غير متوافقين؛ هكذا يقومون بإضرار أجسادهم وإهدار طاقاتهم بسلوكيات غير صحيّة. عدم تحويلك للطاقة الجنسية إلى عمل آخر غير الاتصال الجنسي يعني أنك تركز على التعبير عن الجنس بطريقة غير منمّية، واستمرارك في التعبير

عن الرغبة الجنسية بهذه الطريقة سيؤدي تدريجياً إلى إصابتك بالأمراض وبالضعف والإحباط وفقدان الحماسة والرغبة في الجنس وقلّة الإنتاج.

الكثير من الناس أساؤوا فهم هذه الطاقة وهم بذلك أنزلوا أنفسهم إلى منزلة الحيوان كما يقول نابليون هيل، وعلى الرغم من أن الحيوانات لها موسم واحد لتتزاوج وتقضي بقية السنة في أمور أخرى، أبى بعض البشر إلا أن يعلنوا الموسم المفتوح.

الرغبة الجنسية الجامحة عند الرجل تدفعه إلى الحاجة إلى القذف، يظل الرجل يبحث عن أنثى تشبع احتياجاته وإذا لم يجد تلك الأنثى فإن الرغبة في القذف تظل تستحوذ على أفكاره، وقد يقرر الاستمناء حتى يشبع احتياجاته بنفسه، هذه الرغبة أحياناً تكون جامحة جداً لدرجة أن الرجل المعتدل الذي لم يجد أنثى تشبع احتياجاته ولم يتعلّم كيف يحول طاقته الجنسية سيكون لديه الإستعداد لأن يكذب ويغتصب ويرتكب أنواع الجرائم في محاولة لإشباع إحتياجاته الجنسية.

بإمكان الرجل من ناحية أخرى أن يستثمر هذه الطاقة ليُكوِن ثروة ويحارب الشر وينشر الحب والسلام، ويسهم بفعالية في تطوير المجتمع وسيصبح أكثر جاذبية وسيجذب إلى حياته الشريكة المثالية التي لطالما حلم بها.

ماذا قال الأساطير عن الطاقة الجنسية؟

- هنري ديفيد ثورو كان كاتباً ومؤرّخاً وناقداً، قضى سنتين في الغابة كنوع من التجربة الذاتية، وفي أثناء تجربته تلك قام بكتابة خواطره في مذكراته وأثّرت كتاباته في حياة شخصيات تاريخية كثيرة أمثال موهنداس غاندي.

كتب عن الجنس وعن تحويل الطاقة الجنسية حيث ذكر في مذكراته أن «العفّة تنشّط الإنسان، وتمكّنه من الإستلهام، عندما تُبعثِر وتستنزف طاقتك الجنسية بالقذف المستمر، فهذا يؤدي إلى بلادة ذهنية وبدنية وروحية، ولكن عندما تتجنب القذف المستمر فهذا يحفّزك أكثر وسيكون مصدر إلهام لك».

هل عبقرية هذا الأسطوري الكتابية كانت نتيجة لتحويله للطاقة الجنسية؟ بالتأكيد، هو تعلّم في خلال السنتين التي قضاها وحيداً في الغابة أنه عندما يمتنع عن القذف لفترة معيّنة، فإنه يزداد مقدرةَ على التفكير بشكل ملهم ويصبح أكثر نشاطاً وحيوية.

- بينجامين فرانكلين كان مخترعاً وعالماً وكاتباً ورجل أعمال عصامي، وهو من أهم وأبرز مؤسسي الولايات المتحدة الأمريكية، كانت لديه قائمة للفضائل التي التزم بها طوال حياته، والعفّة كانت من ضمن الفضائل المدرجة في القائمة، حيث قال: «لا تُقبل على الجنس إلا للصحة أو الإنجاب، ولا تمارسه أبداً لدرجة الإنهاك أو الضعف، أو إذا كان سيتسبب في أذيتك أو أذية شخص آخر من حيث راحة البال

أو السمعة».

هذا الرجل استخدم طاقته الجنسية في أمور أسهمت في وصوله إلى العبقرية وكانت هي مصدر إلهام له وللكثير من اختراعاته وأعماله. هو يحثّنا على ممارسة الجماع مع الشريك المناسب بإعتدال وتجنّب الممارسة الجنسية غير الصحيّة، والتي قد تكلّف الشخص الكثير بدنياً وذهنياً وروحانياً واجتماعياً.

- ويل سميث الممثل الأمريكي المعروف والذي يعتبر أحد أقوى الشخصيات في هوليوود، أصبح مليونيراً قبل سن العشرين، نتيجة لإنجازاته ونجاحاته المبكرة في الغناء وفي التمثيل.

في مقابلة له في برنامج 60 دقيقة قال: «لم أكن أعتبر نفسي شخصاً موهوباً أبداً بل كنت أعتبر نفسي بأني شخص ذو موهبة متوسطة بقليل. أنا تفوّقت بمجهود مضني وبأخلاقيات عمل مرهقة، كنت أعمل بينما الآخرون نائمون، وكنت أعمل بينما الأخرون يأكلون، وكنت أعمل بينما الآخرون يمارسون الحب؛ نعم كنت أمارس الحب أيضاً ولكني كنت أعمل بحب وبجد واجتهاد».

ويل سميث أدرك مبكراً في فترة المراهقة بأن طاقته الجنسية من الممكن تحويلها إلى الغناء والتمثيل وإنتاج أعمال إبداعية، تسمح له بتحقيق أحلامه والتعبير عن رغباته الجنسية بطريقة منمّية وبنّاءة، فتفوّق مبكراً على غيره من المراهقين الموهوبين في عمره من الذين انغمسوا في التعبير عن رغباتهم الجنسية بصور جسديّة بحتة.

- ستيف جوبز الذي يعتبر في هذه العصر رمزاً للعبقرية، عندما حضر أول إجتماع له مع كبار الموظفين في شركة أبل بعد عودته إليها مرةً أخرى عام 1997م، سألهم عن السبب الذي جعل الشركة تفتقر إلى الإبداع والخروج من مضمار المنافسة حتى كادت أن تعلن إفلاسها فبدؤوا يجيبونه إجابات مختلفة ولكنها لم تكن مقنعة في نظره، فقاطعهم قائلاً: «المشكلة في المنتجات، لقد أصبحت المنتجات تفتقر إلى الجنس!».

لم يكن يعني ستيف جوبز إضافة تطبيقات أو أدوات جنسيّة في منتجات الشركة، بل يعني أن منتجات الشركة كانت تفتقر للإثارة والتشويق والجمال والبساطة. وفي أيامنا هذه يمكن لنا أن ندرك حقيقة العبقرية الناتجة من تحويل الطاقة الجنسية في منتجات شركة أبل، فقد أصبحت الشركة شعاراً للإثارة والبساطة والتشويق والمتعة، فما أن تلاحظ منتجاً معيّناً للشركة حتى تشعر بإثارة ونشوة ورغبة جامحة تدفعك لشراء ذلك المنتج كما لو أنك أُستدرجت من قبل امرأة فاتنة وجذّابة.

- نابليون هيل صاحب كتاب «فكّر تصبح غنياً» الذي نشر عام 1940م، والذي لا يزال حتى اليوم أحد أهم وأكثر الكتب قراءة في العالم، درس نابليون هيل عن قرب ولمدة عشرين سنة حياة الشخصيات الناجحة في زمانه من رؤساء ومخترعين ورجال أعمال في ذلك الوقت، ومن بينهم توماس أديسون مخترع المصباح الكهربائي، وهنري فورد مؤسس شركة فورد للسيارات، وجون دي روكفيلر الذي يعتبر أشهر

متصدّق أمريكي في زمانه.

كتب المؤلف عن العوامل التي أسهمت في نجاح هؤلاء الشخصيات وما هي الطريقة الذهنية التي كانوا يتبعونها والقواسم المشتركة بينهم، كما خصّص المؤلف فصلاً كاملاً تحدّث فيه عن تحويل الطاقة الجنسيّة.

ذكر فيه «إنّ تحويل الطاقة الجنسية يتطلب الكثير من قوة الإرادة، ولكن ما ستجنيه من ذلك يستحق المجهود الذي ستبذله. إنّ الرغبة في التعبير عن الجنس هي شيء فطري ولا يمكن كبت هذه الطاقة إطلاقاً وعلينا أن نتوقف عن كبتها أو محاولة استئصالها، من الأفضل لهذه الطاقة أن تمنح مساراً يدعم وينمّي الجسد والعقل والروح. إذا لم تُمنح هذه الطاقة مساراً سامياً لتعبّرعن نفسها عن طريق التحوِيل، فإنها ستبحث عن مسارات أخرى جسدية بحتة.

فمن الممكن أن يُسدّ مجرى النهر ويُتحكم في مائه لفترة من الوقت، ولكن في النهاية سوف يشق النهر طريقه في مسار آخر. وهذه هي الطريقة نفسها التي تستخدمها الطاقة الجنسية، من الممكن كبتها والتحكم بها لفترة معينة ولكن طبيعتها تجعلها تبحث عن وسائل أخرى للتعبير؛ وإذا لم تحوّل هذه الطاقة إلى عمل إبداعي فإنها ستبحث عن مسار أقل قيمة.

الطاقة الجنسية هي قوّة لا يمكن مقاومتها، وعندما يُقاد الرجل بهذه الطاقة نحو هدفه فإنه سيمتلك قدرةً ودافعاً وقوةً عظيمة تحفّزه

على العمل؛ إفهم هذه الحقيقة وستدرك أهمية تحويل طاقتك الجنسية التي ستكشف لك سر القدرات الإبداعية».

قد يتساءل البعض عن أولئك الأشخاص الذين يمتلكون رغبةً جنسيةً قويةً ولكنهم ليسوا عباقرة ولم يحققوا أي نجاحات أو يسهموا في بناء مجتمعاتهم. سبب فشلهم في تحقيق الإنجازات هو عدم تعلّمهم فن تحويل الطاقة الجنسية، فقد ذكر نابليون هيل «إنَّ مجرد إمتلاك هذه الطاقة الجنسية ليس أمراً كافياً لتجعل الشخص عبقرياً، هذه الطاقة يجب أن تُحوّل من الرغبة في الاتصال الجسدي إلى أشكال أخرى من الرغبات والأعمال قبل أن ترتقي بالشخص إلى منزلة العبقرية؛ بعيداً كل البُعد من أن يصل الرجل إلى العبقرية بمجرد إمتلاكه لرغبة جنسية قوية. أغلب الرجال استخفّوا بأنفسهم من خلال فهمهم واستخدامهم الخاطئ لهذه الطاقة العظيمة. الرجال أصحاب الإنجازات العظيمة هم رجال يمتلكون إلى حد كبير طبيعةً جنسيةً مكتملة النمو، هم رجال تعلّموا فنّ تحويل الطاقة الجنسية».

تركني المؤلف حائراً بعد أن أتممت قراءتي لموضوع الطاقة الجنسية في كتاب «فكّر تصبح غنياً»، حيث أني أصبحت أتساءل لماذا هذا؟ وكيف يمكن تطبيق هذا وذاك؟ فمثلاً، ركّز المؤلف في هذا الفصل على الرجال فقط ولم يتحدث عن النساء أو إذا كان هناك اختلاف بين الجنسين.

علي أية حال تساؤلاتي استمرّت حتى بدأت أجد أجوبةً بعضها مجدية يمكن تطبيقها بفعالية والأخرى غير مجدية. وأنا متأكد من

أنك ستجد في هذا الفصل الكثير من الإجابات على تساؤلاتك التي ستساعدك على فهم الطاقة الجنسية بعمق أكثر ومعرفة الطريقة العملية لكيفية تحويلها.

الأشخاص الذين يسعون للتزوّد بالطاقة والتمتع بالحيوية ليسيروا قدماً نحو أسطورتهم الشخصية، ربما يجب عليهم أن يغيّروا نظرتهم القاصرة عن الجنس ويبدؤوا في إستخدام الطاقة الجنسية كمصدر للصحة الجيدة والإلهام، فصفحات التاريخ مليئةٌ بأسماء عظماء وعباقرة استندوا على شريكاتهم لتحقيق الكثير من الإنجازات، عن طريق استخدام المحفّزين الأقوى للعقل وهما الرغبة في التعبير عن الجنس والحب.

يقال بأن الحيوانات استخدمت الطاقة الجنسية للتوالد، والبشر استخدموا الطاقة الجنسية للتوالد والإنتاج، والحكماء استخدموا الطاقة الجنسية للحب ولتكوين أسرة سعيدة، والأنبياء استخدموا الطاقة الجنسية ليعززوا من قوتهم وعبقريتهم وكطريق إلى اللّه.

في الدراسة التي أجراها نابليون هيل على 25 ألف شخص، لاحظ بأنه من النادر جداً تحقيق نجاحات عظيمة قبل سن الأربعين، وذلك بسبب أن أكثر الرجال كانوا منغمسين في التعبير عن رغباتهم الجنسية بالاتصال الجنسي فقط جهلاً منهم بإمكانية تحويل هذه الطاقة واستثمارها في أمور أخرى. معظم الرجال لم يتعلّموا مبكراً بأن هناك طرقاً أخرى للتعبير عن هذه الطاقة، يستنزفون طاقاتهم الجنسية ويتأخرون كثيراً في تحقيق الإنجازات حتى يصلوا إلى سن

الأربعين أو الخمسين أو الستين، وعندما يتعلّموا ويدركوا حقيقة تحويل الطاقة الجنسية، سيبدؤون حينها في تحقيق الإنجاز والنجاح.

كما ذكرنا بأنه يمكن أن تستخدم وتحوّل هذه الطاقة بوعي أو بغير وعي في أمور أخرى غير جسدية تكون هادفة وتنموية، ويمكن أن تستخدم أيضاً في أعمال شيطانية وتدميرية. ما يتحكم في نتيجة هذه الأعمال هي المشاعر أو المحفّزات الدماغية الأخرى التي تكون مصاحبة للرغبة الجنسية.

عندما يعمل الشخص بدافع الرغبة الجنسية ويضيف إلى ذلك مشاعر الحب فإن أعماله ستكون نافعة وتنموية، أما الأشخاص الذين يستخدمون فقط الرغبة الجنسية لتأدية أعمالهم وهم مجردون من مشاعر الحب فإن أعمالهم قد تكون إبداعية ولكنها في الحقيقة تصبح تدميرية، فالقنابل النووية تعتبر إختراعاً إبداعياً، ولكنه عمل تدميري مُجرد من الحب ومدعوم بدوافع الخوف والطمع والحقد والثأر، والرغبة الجنسيّة كانت ممزوجة مع رغبات وطاقات أخرى تدميرية.

الحب هو شيء روحاني يدفع الناس إلى نشر الخير وهو ثاني أقوى محفز للدماغ وأقوى دافع للعمل بعد الرغبة الجنسية، فالرجل الذي يحمل مشاعر الحب والرومنسية لشريكته، عندما يكون في عمله فإنه على علم بأن شريكته التي يحبها في إنتظار عودته، وإذا استخدم الرجل بحكمة مشاعر الحب والرغبة الجنسية وحوّل تلك الطاقة إلى أعماله فإن ذلك سيكسبه مهارة تحليلية وقوّة ذهنية ورغبة في تحقيق المستحيل، وسيعمل بإخلاص وجهد وإبداع لتحقيق الإنجازات وبذلك

سيتمكن من إدخال السرور إلى قلبها وحبّها له يساوي كل ممتلكاته وربما أكثر. الرابط الروحي (الحب) بينهما سيصبح أقوى والاتصال الجنسي سيصبح أعمق وأكثر إثارة.

الرجل الذي يحمل قيماً ونوايا طيبة – مثل الحب والعدل والمساواة والتنمية – إذا استخدم طاقته الجنسية في أعماله فإنه وبدون شك سيحقق الكثير من الإنجازات التي ستسهم في تنمية البشرية. الرجل الذي يكون دافعه لإرضاء شريكته هو مادي فقط أي يخلو من المشاعر الروحانية مثل الحب والقيم الروحانية الأخرى، ويريد فقط أن يحصل على تعويض جسدي من شريكته، سيصبح على استعداد تام للغش والسرقة والاحتيال على الناس، وقد يرتكب جرائم مختلفة والغاية بالنسبة له تبرر الوسيلة.

الحب وحده في الزيجات لا يكفي لبناء وعيش حياة أسرية سعيدة، وأيضاً الجنس وحده لا يكفي لبناء أسرة سعيدة، ولكن من الممكن أن تُبنى أسرة سعيدة إذا اجتمع كلاً من الحب والجنس الصحيح معاً.

تحويل الطاقة الجنسية

قد يتساءل البعض الآن عن كيفية تحويل الطاقة الجنسية. تساؤلٌ جميل وهذا التساؤل هو الذي دفعني أكثر إلى البحث والقراءة والتجربة. كنت أعتقد مثل الكثيرين بأن الرغبة الجنسية الجامحة تنتهي فطرياً بالقذف ولكن بعد التجربة تبيّن لي بأن هذا الإعتقاد خاطئ تماماً. من الجيّد أن تشعر برغبة جنسية جامحة، ولكن لا تفكر

في القذف في كل مرة، حاول أن تستثمر هذه الطاقة وذلك بالتنفس بصورة أعمق ورفع الطاقة الجنسية وتحريكها من أسفل السرة إلى الأعلى.. وبينما تتنفس بعمق تخيّل بأن هذه الطاقة المُكدسة ترتفع ببطئ من الأعضاء التناسلية إلى البطن وثم إلى الصدر وثم إلى القلب وثم إلى الحلق وثم إلى مقدمة الرأس وثم إلى أعلى الرأس. بهذه الطريقة أنت تقوم بتوزيع الطاقة الجنسية لمراكز مختلفة ومهمة في الجسم، وهذا يساعد على الشفاء ويزيد من قوة التركيز والمقدرة على التعبير والحدس والجرأة والشجاعة والحب والإبداع والمزيد من الإلهام.

حوِّل هذه الطاقة الجنسية وعبّر عنها من خلال موهبتك، اكتب عمل رومنسي أو ارسم لوحة لعشيقك أو تعلم الرقص ومارس التأملات واليوجا وبعض التمارين البدنية. الخيارات جداً كثيرة ومختلفة كل شخص بإمكانه أن يعبّر عن رغبته الجنسية في مجال إهتمامه وليس شرطاً أن تكون الأعمال التي نعبّر عنها رومنسية أو جنسية، قد تكون أعمال ليس لها علاقة بالرغبة الجنسية ولكن الشخص الذي يتمتع بطاقة جنسية عالية سيمتلك سرّ العبقرية، إذا احتفظ بهذه الطاقة واستثمرها كمصدر محفز يدفعه للسعي نحو تحقيق أحلامه.

الدورة الزمنية الجنسية

هناك دورة لكل شيء في الحياة، فمثلاً عندما تتبوّل، أنت لا تستطيع بعدها بلحظات قصيرة أن تتبوّل مرةً أخرى، أليس كذلك؟ عليك أن تنتظر زمناً معيّناً حتى يعاودك شعور الرغبة في التبوّل مرة

أخرى، الزمن الذي قضيته منذ آخر مرة تبوّلت فيها حتى المرة الثانية التي شعرت فيها برغبة في التبوّل هي الدورة الزمنية التي تصبح فيها المثانة ممتلئة وجاهزة للتفريغ مرةً أخرى.

وكذلك أيضاً بالنسبة للقذف، يجب على الرجل أن ينتظر لفترة معينة حتى يخزّن فيها كميةً كافيةً من الطاقة المنوية والهرمونات لكي يصبح قادراً على تحويل الطاقة الجنسية لأهداف وأفكار أخرى، فبدون كمية كافية من هذه الطاقة الجنسية؛ سيفتقد الجسم إلى الهرمونات المحفزة والمنشّطة، ولن يصبح الرجل قادراً لاستخدام واستثمار هذه الطاقة الجنسية.

الفرق في مثال البول والمني هو أنك سوف تُضر بالكلية إذا لم تتبول لفترة طويلة بعد شعورك بدافع للبول، أما في حالة المني فإنك ستنتفع كثيراً بمحتوياته. عندما يمتنع الشخص عن القذف فإن الدماغ يبدأ في إفراز مواد كيماوية تسمى «نيورو ترانسميترز» وهي نواقل عصبية تقوم بزيادة حيويّتك وطاقتك الجنسية، ما يؤدي إلى إنخفاض هرمون «البرولاكتين» الذي يُفرز من الغدة النخامية بعد القذف وهو الهرمون الذي يسبب مشاعر الخمول والاجهاد.

طريقة حساب الدورة الزمنية الجنسية التي يجب أن تقضيها قبل أن تقذف مرةً أخرى هي طريقة مأخوذة من علوم التاو الصينية، وهي علوم عريقة لها من العمر أكثر من 2600 سنة، وفي كتاب «تاو العلوم الجنسية» للمؤلف ستيفن تشان ذُكر بأنه يجب على الرجل عدم القذف بشكل مستمر وعشوائي لأن ذلك سينهك جسده ويفقده

حيويته، يجب على الرجل أن يختزن طاقته الجنسية قدر الإمكان ويستهلك منها القليل ليدعم صحته ويطيل عمره.

طريقة حساب دورتك الزمنية هي (عمرك -- / 5) = -- أيام ، أي عمرك مقسوماً على العدد خمسة. إعلم بأنك لست ملزماً بإتباع هذه الطريقة في حساب دورتك الزمنية للقذف، فبإمكانك أن تقوم بتجربة شخصية لتعرف ما هي أقصى مدة يمكن أن تبقى فيها دون قذف؛ من المهم جداً في أثناء هذه التجربة أن تمتنع عن المؤثرات الجنسية وتقوم بالتركيز على إنجاز أهدافك، ربما ستقضي أسبوعين أو أكثر دون شعورك بحاجة ماسّة إلى القذف، عدد الأيام التي تستطيع فيها البقاء من دون قذف قد تكون هي الدورة الزمنية الخاصة بك.

لنفرض مثلاً بأن عمرك 25 سنة وقررت اتباع الطريقة الأولى لحساب الدورة الزمنية فإن ناتج العملية الحسابية سيكون 5 أيام لأن 25 مقسومة على الرقم 5= 5.

عدد الأيام التي تحصل عليها من هذه العملية هي الدورة الزمنية أو عدد الأيام التي يجب أن تقضيها من دون قذف، لاحظ قلت من دون قذف لم أقل من دون ممارسة جنسية، الشخص المتزوج صاحب الخمسة وعشرين سنة عندما يكون في حاجة إلى هذه الطاقة من أجل استثمارها في المشروع الذي يعمل عليه، بإمكانه أن يمارس الجنس والرومانسية مع شريكته ولكن من دون قذف ويمارس التمرين المذكور في طريقة تحويل الطاقة الجنسية حتى ينهي دورة كاملة مدتها خمسة أيام، أي يحسب من بعد آخر عملية قذف، خمسة أيام، وثم

بإمكانه معاودة ممارسة الجنس مع القذف في اليوم السادس، بمعدل مرة كل ستة أيام.

بإمكانك أن تلاحظ الآن بأنني لا أحاول أن أمنعك من القذف أو من المعاشرة الجنسية، بل كل ما أحاول أن أقوله وأحثّك على فعله هو عدم الإكثار من القذف خصوصاً إذا كنت تطمح لصنع عمل إبداعي يُحدث نقلةً في حياتك. المغازلة والضحك واللعب مع شريكتك والتعبير عن حبك لها والرومنسية يعتبر تحويلٌ للطاقة الجنسية، ستبدو أكثر عاطفيةً وأكثر تفهماً وأكثر رومانسيةً عندما تعبّر عن رغبتك الجنسية تجاه شريكتك دون الحاجة إلى القذف، لأنك بذلك تقضي وقتاً كافياً لمعرفة واكتشاف الأمور التي تشبع رغبات شريكتك وستكونا توّاقين وأكثر تفهماً وحماسةً وإثارةً لإشباع حاجاتكما ورغباتكما الجنسية.

جرّب الامتناع عن القذف أثناء عملك على مشروع ما تود إنجازه، الإمتناع عن القذف ليس بالأمر السّهل ولهذا السبب الأشخاص العباقرة في العالم معدودون جداً. استخدم مثلاً التقويم لحساب دورتك الزمنية وضع علامة مميزة تفهمها أنت وحدك على آخر يوم قذفت فيه، واحسب بعد ذلك عدد الأيام التي يجب أن تقضيها من دون قذف، اتبع هذا النظام بجديّة ولا تستهين به أبداً. ليس من الأمر السهل اتباع هذا النظام في البداية ولكن مع الممارسة والتجربة سوف تتعلّم فن تحويل الطاقة الجنسية والمقدرة على التحكم بجسدك وعقلك. وإذا كنت تعاني من مشكلة الإستمناء المتكرر يمكنك استخدام الدورة الزمنية الجنسية لتتعلّم الإنضباط وكبح جماح النفس.

الفوارق الجنسية بين الذكر والأنثى

هنا سأذكر لك الفوارق المهمة بين الذكر والأنثى لتُميّز بوضوح الطريقة التي تسمح لكلا الجنسين التزوّد بالطاقة الجنسية التي تعتبر هي سر العبقرية:

- الطاقة الجنسية عند الرجل تتولّد من الحيونات المنوية، بينما الطاقة الجنسية عند الأنثى تتولّد من البويضات.

- أعراض الرعشة الجنسية «الأورجازم» لدى المرأة تختلف تماماً عن الرجل، فالمرأة تشعر بإرتياح وهدوء وحيوية بعد الرعشة الجنسية بينما الرجل يشعر بالإرهاق والتعب وفقدان الحيوية والرغبة الجنسية بعد القذف.

- من المحتمل أن تشعر المرأة بإحباط لعدم تمكنها من الوصول إلى الرعشة الجنسية، أما الرجل فإنه من المحتمل أن يشعر بإحباط بسبب القذف المستمر.

- المرأة قد تشعر بالتوتر والقلق لعدم مقدرتها على الوصول إلى الرعشة الجنسية بشكلٍ كافٍ، أما الرجل فإنه سيشعر بالتوتر والقلق إذا استمرّ في القذف المستمر والعشوائي.

- بالنسبة للمرأة هناك علاقة بين الرعشة الجنسية والشعور بالسعادة والثقة بالنفس والإبداع والطموح وقوّة الإرادة. وبالنسبة للرجل هناك علاقة بين القذف المتكرر العشوائي وضعف الإرادة

والثقة بالنفس وقلة الإبداع.

من خلال هذه الفوارق اتضح لك بأن الأنثى تختلف عن الرجل في الطريقة التي تتزوّد بها بالطاقة الجنسية. الأنثى التي يكون لديها مخزونٌ كافٍ من هذه الطاقة يسهل لها العمل لتحقيق رغباتها وأحلامها، عليها فقط اختيار المجال الذي يعبّر عن مواهبها وتضع هدفاً نصب عينيها وتسكب عاطفتها وشغفها فيه وتجعل من رغباتها الجنسية طريقاً للوصول إلى العبقرية.

احتضني أنوثتكِ واستشعري طاقتك الجنسية واجعلي من الهرمون الذكوري «التستوستيرون» يزوّدك بالشجاعة والقوّة والعمل بكل ثقة وجرأة. الأنثى الأسطورية لا تجعل الزواج أكبر همها، الأنثى الأسطورية تفكّر في بناء وتنمية ذاتها أولاً وهي تعلم بأن تركيزها على أهدافها سيجذب لها الشريك والاحتمال الأفضل لحياتها لأن المتشابهات تتجاذب، فالرجل الذي يعيش أسطورته الشخصية يبحث عن امرأة تعيش أسطورتها الشخصية أيضاً.

لا تعتمدي كلياً على الرجل ولا تجعلي الرجل يستعمر عقلك، لا تعتقدي بالأقوال التي تحط من قيمة وعقلية الأنثى، أنتِ مخلوقةٌ عظيمة كما هو الرجل، ولديكِ حرية العيش والاختيار، أحبّي ذاتك واحتضني أنوثتك؛ قوتك قد لا تكون ظاهرةً لبعض الرجال وهذا ما يجعل بعضهم يحاولون التلاعب بمشاعرك وينظرون إليك كأداة جسدية. اعرفي نفسك جيّداً وتحمّلي مسؤولية حياتك ولا تربطي هويتك بهوية الرجل، فالرجل ليس وحده من يقمع المرأة، هي تقمع نفسها أيضاً عندما لا

تتحمل المسؤولية عن حياتها وتكتشف حقيقة ذاتها.

كتبت الصحفية والناقدة الاجتماعية ناعومي وولف في كتابها «المهبل: سيرة ذاتية جديدة» الذي أصدر عام 2012م، وهو عبارة عن قصتها الشخصية في البحث عن تأثير الأعضاء التناسلية والطاقة الجنسية في حياة الأنثى. وأكّدت من خلال تجاربها الشخصية ونتائج الدراسات العلمية بأن هناك علاقةٌ بين أعضاء المرأة التناسلية والدماغ، وأكدت من خلال بحثها أيضاً بأن مفتاح عبقرية الأنثى هو في تفاعل الهرمونات المحفّزة للجنس فمن دون هذه الهرمونات ستفتقد المرأة للثقة والجرأة والإبداع والمقدرة على تغيير حياتها والسعي لتحقيق أحلامها.

لا تخجلي من أنوثتك ومفاتنها فليس هناك أنثى أسطورية لا تعتقد بأنها جذّابة وفاتنة. من المهم أن تحافظي على شعورك بالجاذبية والجمال في رحلتك نحو عيش أسطورتك الشخصية.

كيف تستنزف الأنثى طاقتها الجنسيّة؟

الدورة الشهرية هي ما يضعف الأنثى ويستنزف طاقتها الجنسية، تشعر فيها الأنثى بآلام قد تكون شديدة ، وقد تستمر هذه الآلام ليومين أو ثلاثة يصاحبها صداعٌ وغثيانٌ وإسهال، وكنتيجة لهذه الآلام قد تؤجّل الأنثى أعمالها في تلك الفترة بسبب حاجتها الماسة إلى الراحة.

الدورة الشهرية في الأساس هي شيءٌ فطري ولا يجب على المرأة أو حتى الرجل أيضاً الإشمئزاز من ذلك، هي فترة تطهيرية للجسد والروح، ويقال بأن المرأة تكون أقرب الى روحها في هذه الفترة ويمكن أن تستفيد أكثر من هذه الفرصة الشهرية لدراسة نفسها، وإدراك المزيد عن حقيقتها والإرتباط بمشاعرها والتعبير عن ما تشعر به.

إذا كنتي تعاني من تقلّصات وآلام متكررة في الدورة الشهرية فذلك بسبب السموم المتراكمة في الجسم والعادات السلبية في حياتك، حاولي تحسين نمط حياتك والتخلص من السموم والعادات السلبية قدر المستطاع،فهناك عوامل أسهمت في تفاقم الآلام ويمكنكِ ملاحظتها والعمل على معالجتها. ومن العوامل التي قد تكون هي السبب في إستنزاف طاقتك هي:

- العقلية السلبية في التفكير.
- الأشخاص السلبيين والمسممين في محيطك.
- التدخين والكحوليات.
- الخمول وقلة الحركة.
- القلق والضغوط النفسية.
- اتباع نظام غذائي غير سليم وغير طبيعي.

وللحفاظ على طاقتك وحيوتك والتقليل من فترة استنزاف طاقتك يمكنك مراعاة التالي:

- الحفاظ على عقلية منمّية وطريقة إيجابية في التفكير.

- التخلّص من القلق والتوتر والإضطرابات النفسية، ويمكن فعل ذلك من خلال التنفس بعمق وممارسة التأمل واليوجا والمساج دورياً.

- النظام الغذائي غير الصحي يلعب دور أيضاً في تفاقم الآلام، يجب التقليل من استهلاك السكر الأبيض وعدم الإكثار من تناول اللحوم، واتباع نظام غذائي متوازن طبيعي وسليم.

- الأسماك الدهنية تعتبر جيّدة لأنها تحتوي على أوميجا 3 و أوميجا 6، وهي تساعد على تقليل تقلّصات الرحم والتخفيف من الآلام.

- الرعشة الجنسية تساعد في زيادة طاقة الجسم وتقوية الجهاز المناعي.

- توفّر الفيتامينات اللازمة في الجسم مهم للتخفيف من آلام الدورة الشهرية مثل:

- فيتامين سي ويتوفر في الكثير من الخضراوات والفواكه الطازجة مثل الجوافة والبرتقال واليوسفي والليمون والبطاطا والفلفل الأحمر والأسود والطماطم والبامية والفول الأخضر.

- فيتامين بي 6 ويتوفر في ثمارالأفوكادو والبيض والموز والخضراوات.

- فيتامين إي ويتوفر في اللوز والزيوت النباتية والزيتون والفاصولياء والخضار والأرز الأسمر، الذرة والبيض والحليب.

الدورة الشهرية عند بعض الإناث قد تكون كابوساً مرتقباً ومحطة لاستنزاف الطاقة الجنسية وليس للتزود بها، لهذا من المهم جداً أن تمتلك الأنثى وعياً يؤهلها للإستفادة من هذه الفترة بأفضل طريقة ممكنة. وإذا أرادت المرأة التمتع بدورة شهرية خالية من الآلام عليها التحضير لذلك جيّداً، فالوعي والمعرفة هما كل ما نحتاج لنتخلّص من السلبيات والمشاكل في حياتنا، وعلى الشخص الذي يسعى إلى عيش أسطورته الشخصية أن يتمتع بصحة جيّدة، والصحة الجيّدة تتطلب منا أن نعمل بجد للحفاظ عليها.

النهاية

أتمنى أن تكون نهاية سطور هذا الكتاب قد حفّزتك وأثّرت فيك على نحو إيجابي يدفعك للنمو والتحرر من العبودية الفكرية لتحلم كما تشاء وتعيش حياتك بإختيارك أنت.

يجب أن تعلم بان كلّ أحلامك ستتحقق بمشيئة اللّه إذا عملت على تحقيقها، ولكي تتأكد من ذلك، فقط انظر إلى سنواتك الخمس الماضية من عمرك واستذكر بعض الأمور التي كنت تتمنى الحصول عليها، لا بدَّ من أنّ هناك أموراً وأحداثاً كثيرة وقعت في حياتك خلال السنوات الخمس الماضية، البعض منها كانت مجرد أحلام ورغبات واليوم أصبحت حقيقة.

لا تؤجل رحلتك الأسطورية إلى سنوات قادمة، ازرع النية وابدأ العمل من الآن، وخطوة بخطوة ستصل حتماً إلى وجهتك المرتقبة. ليكن لديك هدفاً يجعلك تشعر بالخوف والحماسة والنشوة عند التفكير فيه، لأن الأهداف التي لا تشعرك بالخوف والحماسة هي في الحقيقة تدخل ضمن دائرة ارتياحك ولن تضيف لك الكثير من التجارب والمغامرة. الشعور بالرهبة والخوف البدائي تجاه هدف معيّن يعني أن هدفك

عظيم وأنت على وشك فعل شيء لم تقم بفعله مطلقاً في حياتك، وكل ما تحتاجه هو تعلّم المهارات اللازمة وقوّة الإرادة والشجاعة والإلتزام والسعي خطوة بخطوة إلى تحقيق ذلك الهدف.

بادر بتطبيق المعرفة التي تكتسبها، فمن دون التطبيق لن تجني تلك المعرفة ثمارها أبداً، وتذكّر بأننا سنموت جميعاً يوماً ما، فاجعل من ذكرى الموت دافعاً لك لبذل المزيد، فليس هناك خسارةٌ أكبر من عدم المغامرة لعيش أسطورتك الشخصية.

تذكر دائماً بأن العقبات والمعاناة المؤقتة التي تواجهها في رحلتك الأسطورية أفضل من الارتياح والاستقرار المؤقت في الطريق المعاكس لأسطورتك الشخصية، وتذكر أيضاً بأن الحياة مستمرة يوماً بعد يوم؛ هل تريد أن تقضي يومك وأنت تخطو خطوة خطوة نحو عيش أسطورتك الشخصية، أم أنك تريد أن تقضي يومك وأنت تخطو بإتجاه الجانب المعاكس مبتعداً أكثر وأكثر كل يوم عن أسطورتك الشخصية؟ آمل أن تختار الخيار الأول لتكون نهاية سطور هذا الكتاب هي خط البداية في رحلتك نحو عيش أسطورتك الشخصية.

إلى اللقاء.